Editorial Alas

NAGI-NATA

Nagi-Nata

J.-SANTOS NALDA

PROGRAMA COMPLETO PARA CINTO NEGRO

Impreso en España
Depósito Legal B.35642 - 1988
ISBN 84-203-0225-2
Gràfiques Tordera
C/. Samsó, 14
Barcelona

PROLOGO

El Naginata-Do es un arte ancestral de combate, convertido modernamente en un deporte de competición, apto para hombres y mujeres, que posee suficiente dosis de atractivo y emoción como para que el practicante desee poner a prueba sus conocimientos técnicos y sus aptitudes naturales.

La práctica de esta disciplina requiere simplemente una condición física normal, ya que el propio entrenamiento desarrollará los factores de agilidad, coordinación, reflejos, resistencia, velocidad, decisión, calma, adaptabilidad, etc.

El método que se describe en este libro es una modesta y esquemática exposición del programa moderno de Nagi-Nata adoptado por Japón, EE.UU. y Europa a raiz de la síntesis (llevada a cabo por la maestra japonesa señora Tokunaga) de unas 40 escuelas que se unieron bajo la denominación de ZEN NIHON NAGI-NATA REMMEI para hacer posible la supervivencia de este arte, a través de la práctica de la competición deportiva y de los Katas.

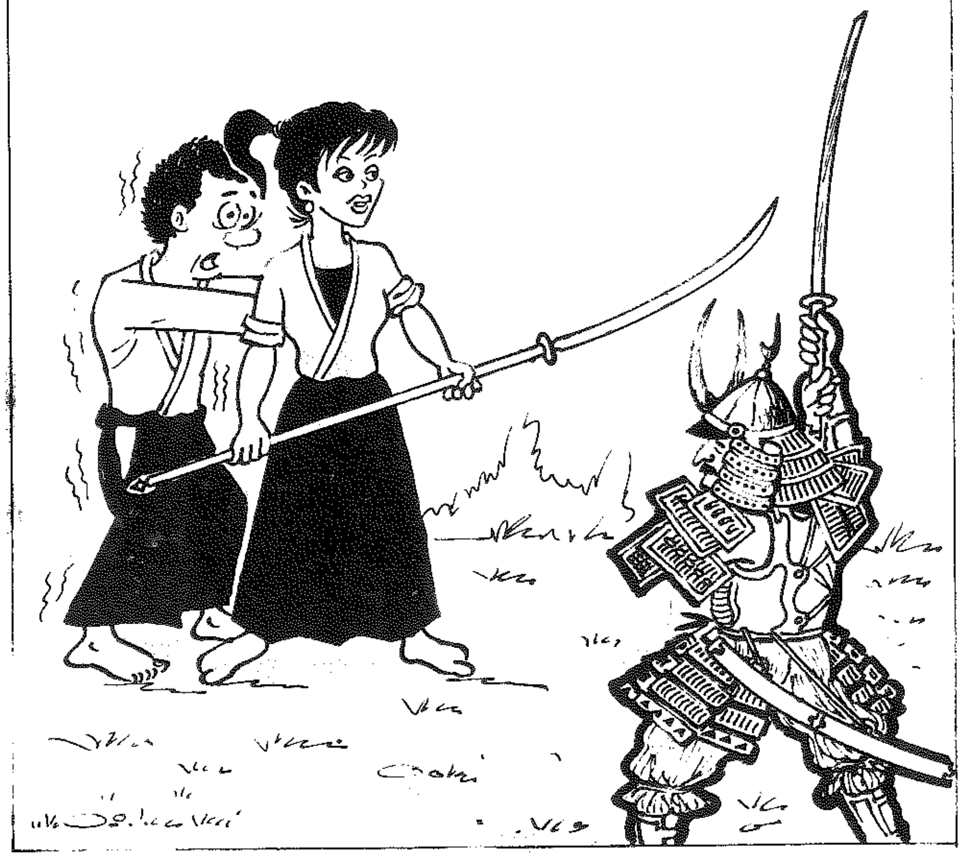
Es un deporte muy extendido en Japón y EE.UU. sobre todo en el ámbito femenino.

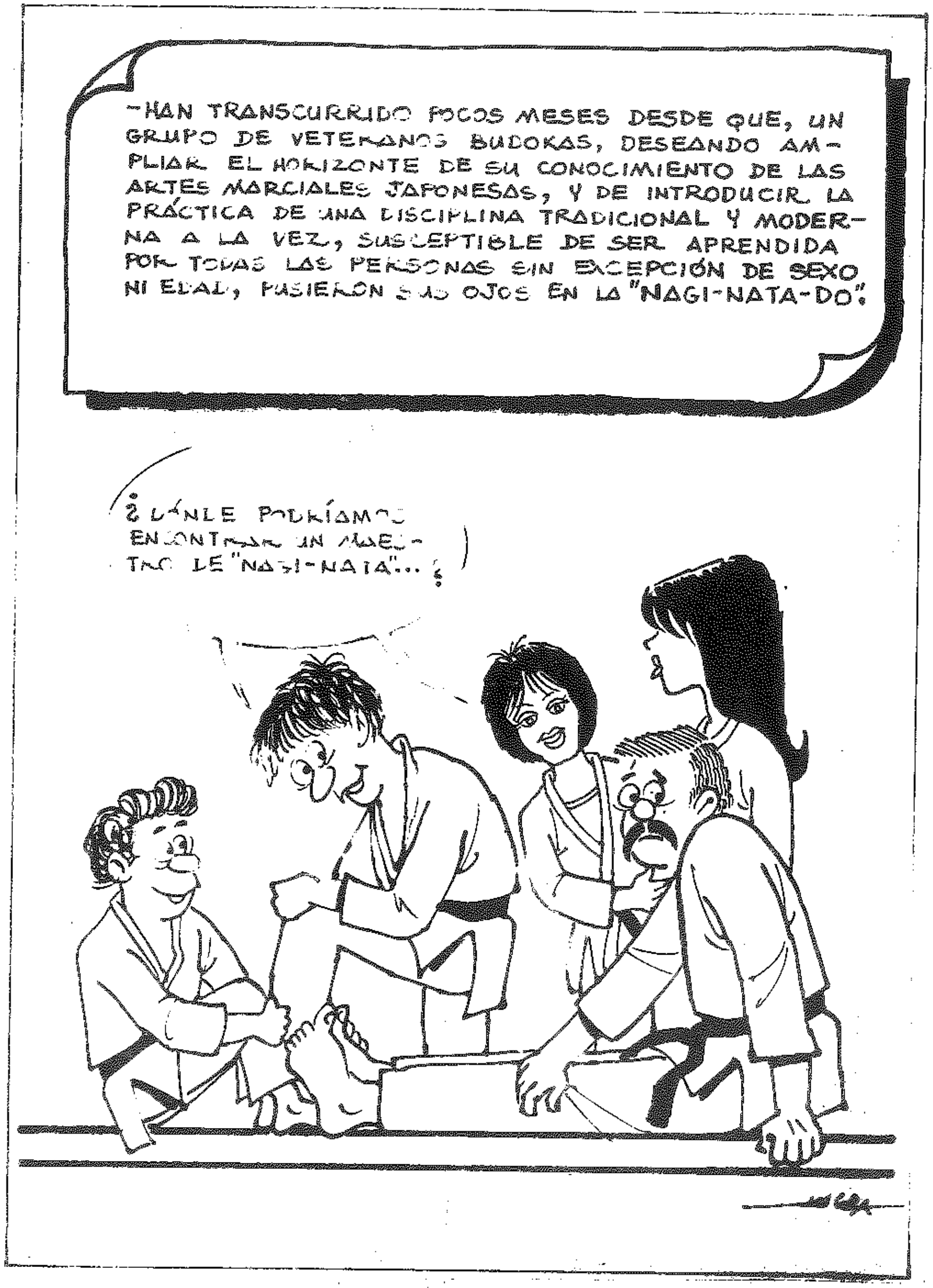
También en Europa empieza a ser conocido y practicado aunque la dificultad para su promoción reside en la escasez del número actual de profesores, así como la nula existencia de bibliografía referente al tema.

Estas páginas no tienen otra pretensión que servir de base al budoka autodidacta, que careciendo de profesor de Nagi-Nata desea iniciarse en su conocimiento.

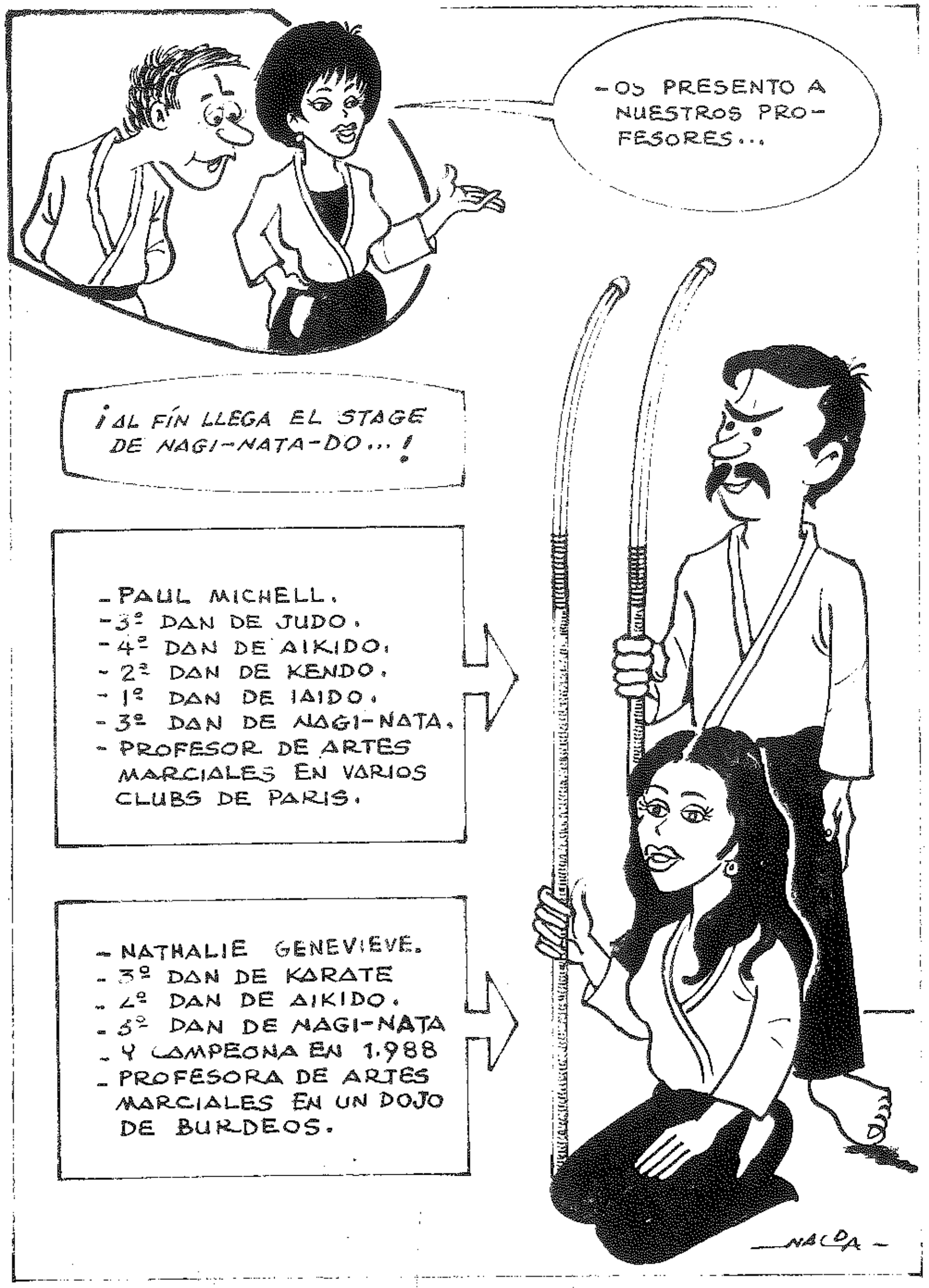
La práctica constante, el buen sentido y la correcta interpretación de cada técnica irán abriendo camino en tanto llega el maestro.

ASI COMIENZA LA HISTORIA...





¡ANDAAA... UN CURSO DE "NAGI-NATA"...! VOY A ESCRIBIR PARA QUE ME INFORMEN...
-DOS SEMANAS MÁS TARDE...
-ME HAN CONTESTADO, DICEN QUE SI LO DESEAMOS PUEDEN VENIR UN PROFESOR Y UNA PROFESORA A DARNOS UN CURSILLO DE NAGI-NATA.

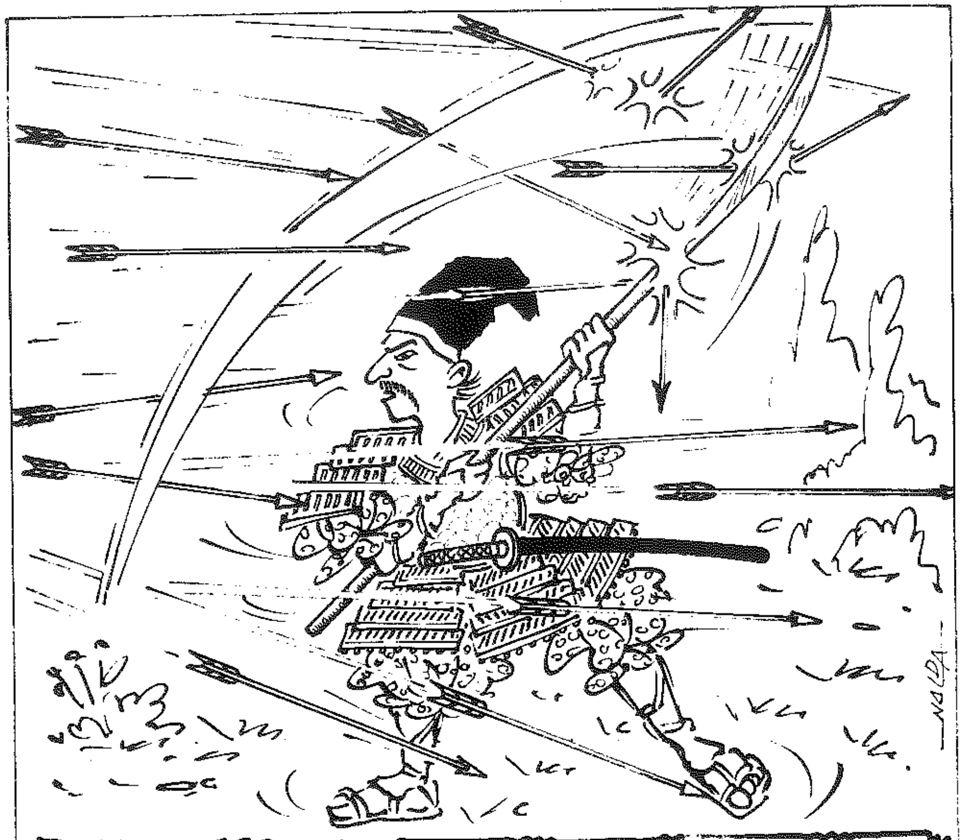

-OS PRESENTO A NUESTROS PROFESORES...
¡AL FÍN LLEGA EL STAGE DE NAGI-NATA-DO...!
-PAUL MICHELL.
-3º DAN DE JUDO.
-4º DAN DE AIKIDO.
-2º DAN DE KENDO.
-1º DAN DE IAIDO.
-3º DAN DE NAGI-NATA.
-PROFESOR DE ARTES MARCIALES EN VARIOS CLUBS DE PARIS.
-NATHALIE GENEVIEVE.
-3º DAN DE KARATE
-4º DAN DE AIKIDO.
-5º DAN DE NAGI-NATA
-Y CAMPEONA EN 1.988
-PROFESORA DE ARTES MARCIALES EN UN DOJO DE BURDEOS.
NACDA

¡HOLA AMIGOS! ¿QUE TAL SI ANTES DE EMPEZAR HACEMOS UN POCO DE HISTORIA...?
– EL JAPÓN MITOLÓGICO YA ERA CONOCIDO COMO EL PAIS DE LAS 1.000 LANZAS...
– EN LOS SIGLOS VI (ÉPOCA ASUKA), Y VII (ÉPOCA HEIAN), LOS CAMPESINOS UTILIZABAN EN SUS LABORES AGRÍCOLAS UNA HOJA LARGA Y CORTANTE CON UN HASTA, QUE LOGICAMENTE PODÍA SERVIR COMO ARMA DEFENSIVA...
NACHA

– SEGÚN LOS RELATOS HISTÓRICOS, ALGUNA FORMA DE "NAGI-NATA" YA ERA CONOCIDA Y UTILIZADA EN EL CAMPO DE BATALLA DURANTE EL PERIODO ASUKA. (SIGLO VI)
– SE DICE QUE, EL PRINCIPIO DE LA NAGI-NATA, PUDO ORIGINARSE POR EL SIMPLE HECHO DE QUE ALGÚN SOLDADO TUVIESE LA OCURRENCIA DE ATAR SU SABLE A UN LARGO MANGO DE MADERA...
NACHA

... PORQUE, LOS SOLDADOS DE RANGO INFERIOR, ES DE-
CIR LA INFANTERÍA, ¿QUÉ POSIBILIDADES DE ÉXITO
TENÍAN FRENTE A UN ADVERSARIO A CABALLO...?
LA NAGI-NATA POR SU GRAN ALCANCE, ERA EL ARMA IDEAL
QUE EQUILIBRABA LAS OPORTUNIDADES DE LOS SOLDA-
DOS DE A PIE, Y CON ELLA SE ENFRENTABAN SIN MIE-
DO, BUSCANDO HERIR PRIMERO AL CABALLO, Y DESPUÉS
AL JINETE DERRIBADO...

– AUNQUE LA NAGI-NATA ERA CONSIDERADA DE RANGO
SOCIAL INFERIOR AL SABLE, EL SAMURAI A CABA-
LLO NO DESDEÑABA SU EMPLEO, PORQUE CON ELLA
AUMENTABA LA EFICACIA DE SUS ACCIONES EN TERRE-
NOS Ó LUGARES AMPLIOS Y DESPEJADOS, POR CONTRA,
ERA PRACTICAMENTE INEFICAZ, EN LUGARES REDUCIDOS
CON ARBOLADO Ó VEGETACIÓN...



- ENTRE LOS AÑOS 1.100 Y 1.200, (PERIODO KAMAKURA) COMENZARON A CREARSE ESCUELAS Ó RYUS DE NAGI-NATA.

- EN ESTA ÉPOCA YA SE CONOCÍAN DOS TIPOS DE LANZA:
  1) NAGAKAMI. CON UNA HOJA ANCHA Y TAN LARGA COMO EL MANGO Ó ASTA.

  2) NAGI-NATA. DE HOJA MÁS CORTA, ESTRECHA Y EL ASTA MÁS LARGA Y OVALADA.

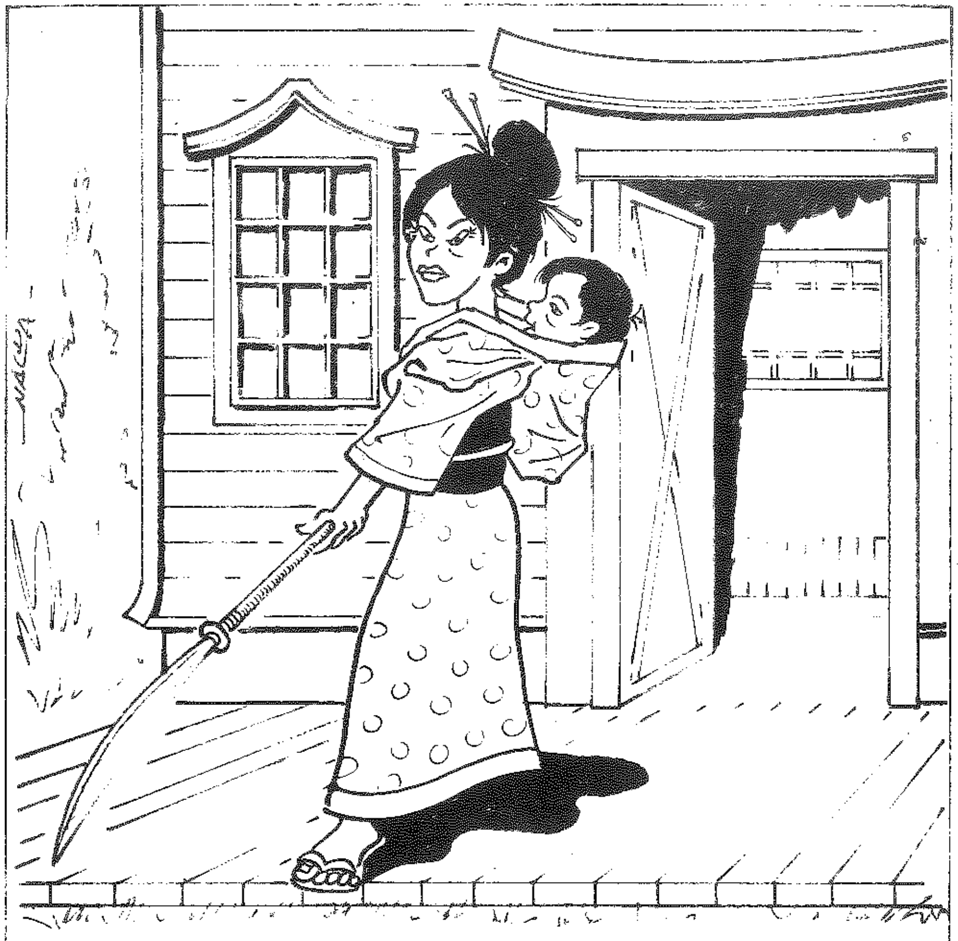
- EL SAMURAI GOCHIN-NO-TAJIMA ERA TAN HÁBIL, QUE CORTABA Y DESVIABA LAS FLECHAS CON SU "SHOBUZUKURI-NAGI-NATA", CUYA HOJA MEDÍA MÁS DE UN METRO DE LONGITUD...

- ALREDEDOR DEL AÑO 1.200 SE HIZO FAMOSA UNA MUJER, "ITAGAKI", POR SU DESTREZA CON LA NAGI-NATA, PARTICIPANDO EN NUMEROSAS BATALLAS DE AQUELLA ÉPOCA.
- UNOS SIGLOS MÁS TARDE, HACIÉNDOLA MÁS LIGERA, SE LA ADOPTA COMO ARMA DEFENSIVA POR EXCELENCIA, PARA LAS MUJERES DE LOS SAMURAIS, QUE DEBÍAN GUARDAR LA CASA CUANDO AQUÉL PARTÍA A LA GUERRA...

- EN EL SIGLO XVII (PERIODO EDO) MENOS BRUTAL Y TURBULENTO QUE LOS ANTERIORES. LA NAGI-NATA ES UN ARMA ANTICUADA NO ÚTIL PARA LA GUERRA, AUNQUE EN EL XVIII, TODAVÍA ERA UTILIZADA POR LOS SOLDADOS DE LA ESCOLTA DE LOS NOBLES...

- LA ESCUELA "HOKUSHIN ITTO RYU" ALCANZÓ GRAN RENOMBRE POR SU EXPERIENCIA EN EL COMBATE DE NAGI-NATA CONTRA "SHINAI" Ó "BOKKEN".

- EXISTIAN TAMBIÉN ESCUELAS DE NAGI-NATA QUE SE ESPECIALIZABAN EN ESTILOS DE COMBATE DE:
  - KATANA CONTRA NAGI-NATA.
  - TANTO CONTRA NAGI-NATA.
  - KUSARIGAMA CONTRA NAGI-NATA. ETC. ETC.



- EN EL SIGLO XVI (PERIODO EDO) LA NAGI-NATA ERA UTILIZADA CASI EXCLUSIVAMENTE POR LAS ESPOSAS, Ó LAS HIJAS DE LOS SAMURAIS, QUE LA RECIBÍAN COMO PARTE DE LA DOTE AL CASARSE.

LA MUJER APRENDÍA SU MANEJO, Y GUARDABA LA NAGI-NATA SOBRE EL DINTEL DE LA PUERTA DE SU HOGAR, PRESTA SIEMPRE A DEFENDERLO EN AUSENCIA DEL PADRE Ó DEL MARIDO SAMURAI.

-SIN EMBARGO, DESDE SU ORÍGEN HASTA EL SIGLO XV, LA NAGI-NATA ERA EN LA BATALLA, EL ARMA IDEAL DEL SOLDADO, PUESTO QUE PODÍA INCLUSO HERIR AL ADVERSARIO ATRAVESANDO SU ARMADURA.

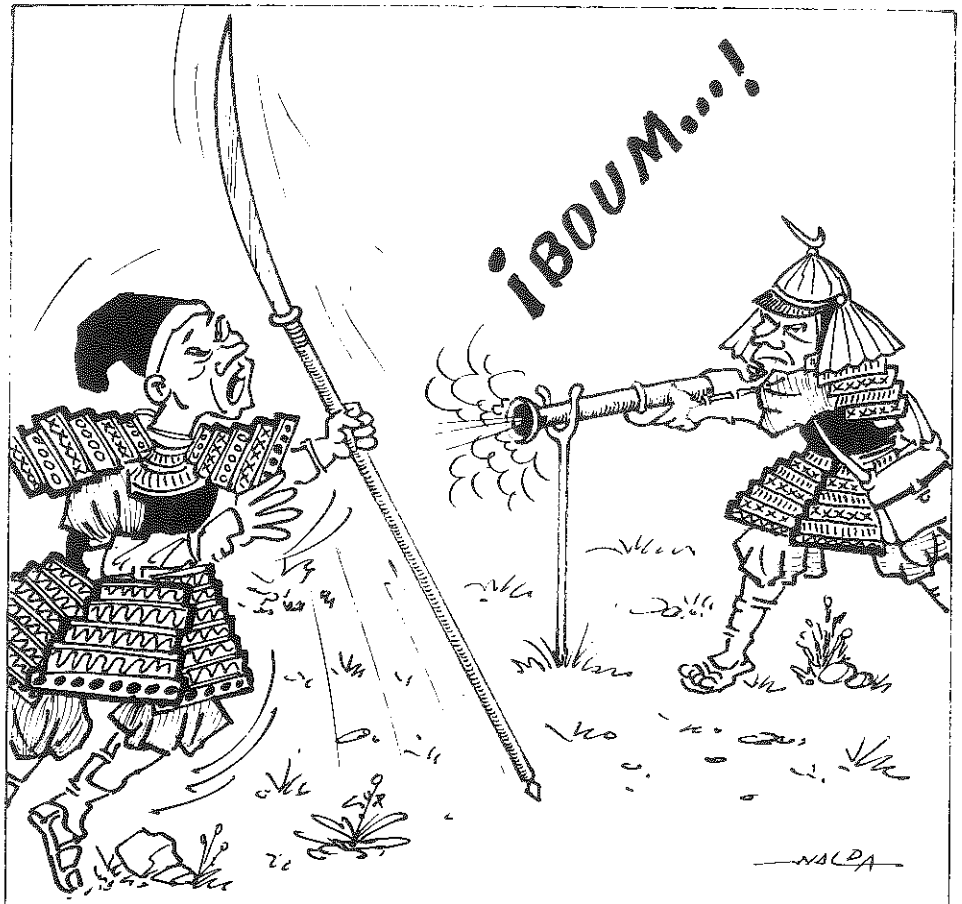
ENTRE LOS SIGLOS XIII A XV APARECIERON, SEGÚN LA HISTORIA, MÁS DE 400 RYUS DE NAGINATA JUTSU, CADA UNA CON SUS PROPIAS TÉCNICAS Y ESTILO, POR EJEMPLO:

- TENSHIN SHODEN KATORI SHINTO RYU.
- BUKO RYU.
- HOSHIN RYU.
- GASSAN RYU.
- TENDO RYU.
- JIKISHIN KAGE RYU.
- SENI-RYU.
- TODA RYU.

ETC. ETC.

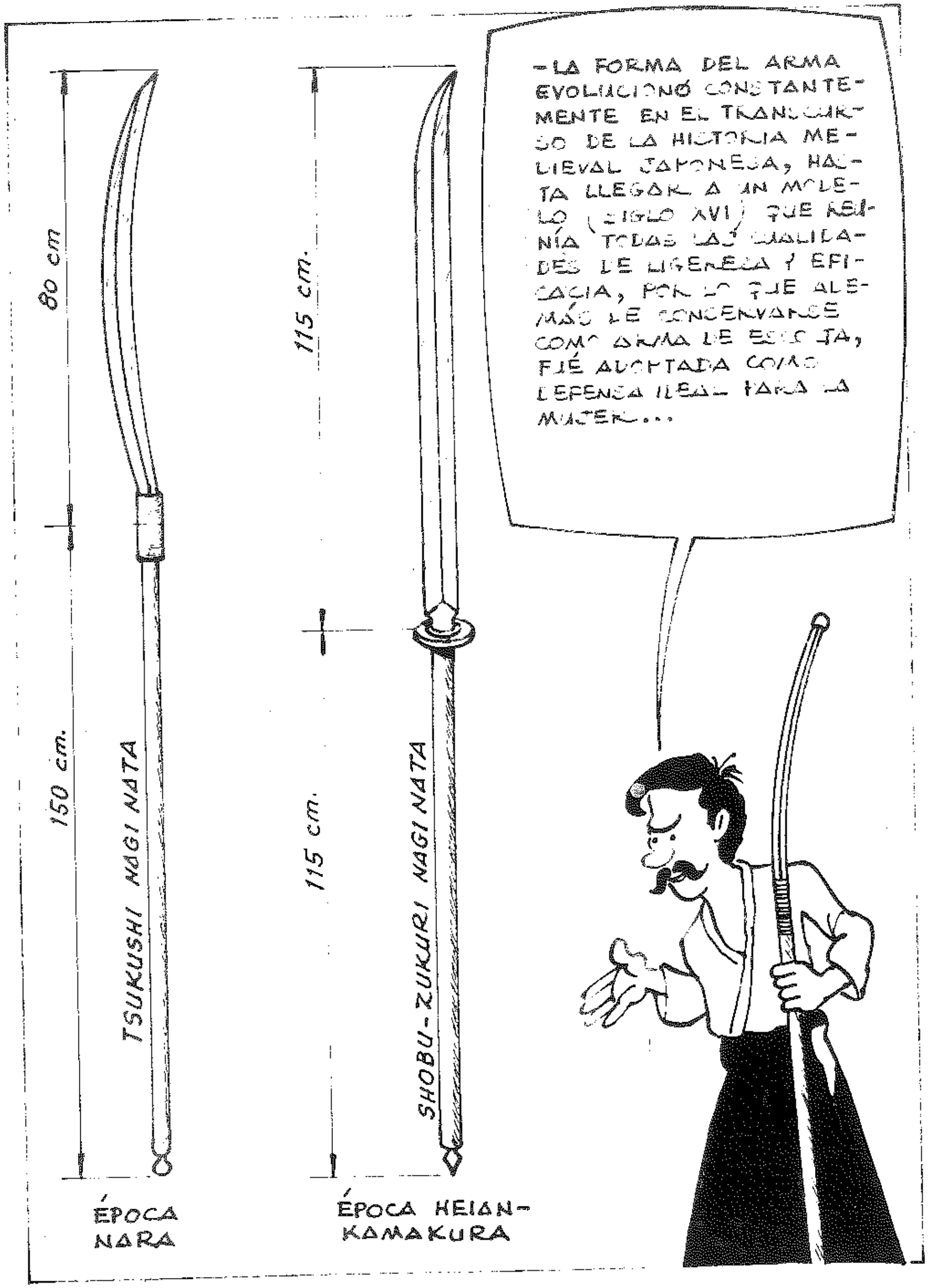
-EN LA ACTUALIDAD, LAS ESCUELAS MÁS CONOCIDAS Y PRACTICADAS SON:

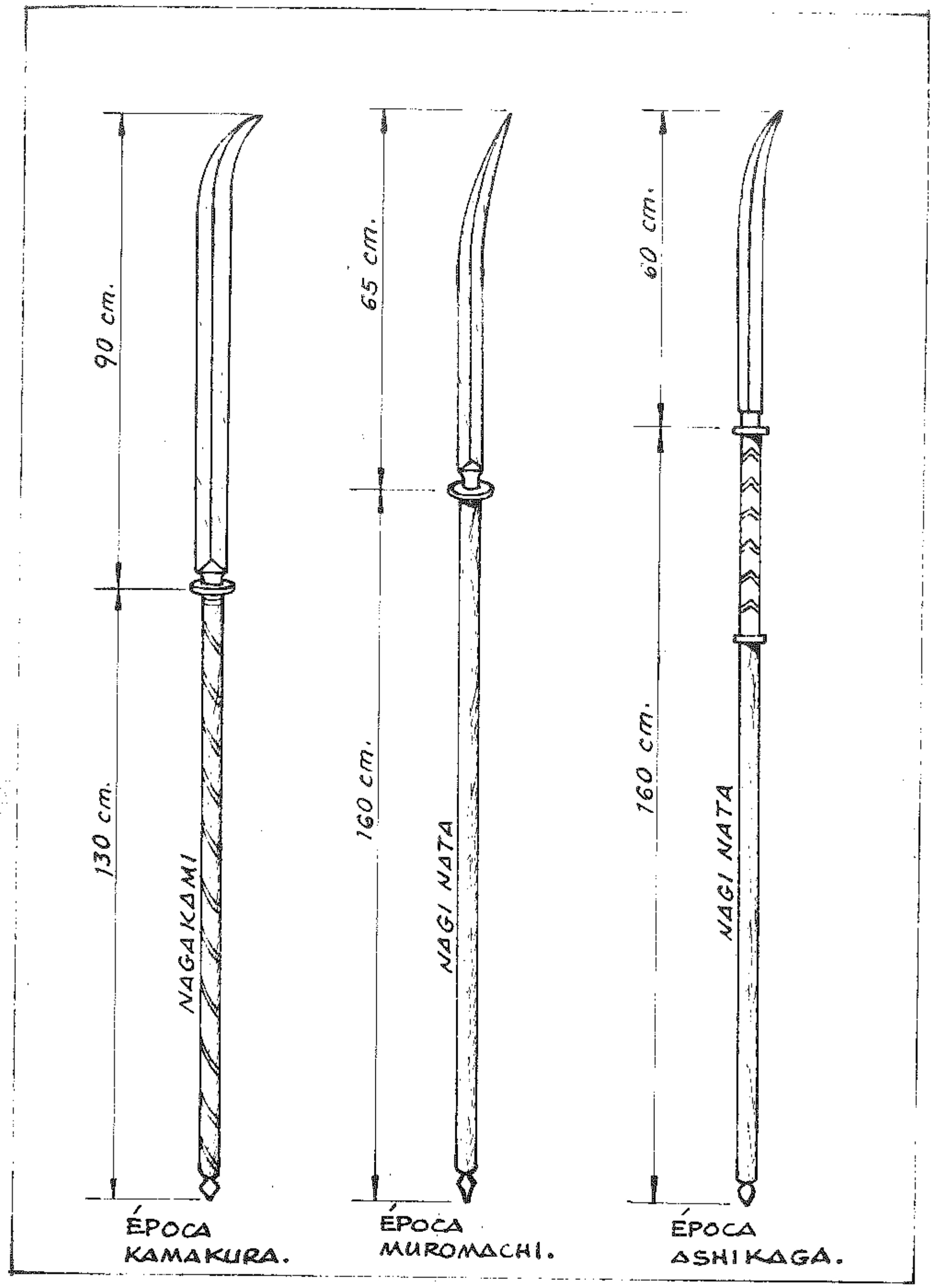
- JIKISHIN KAGE RYU.
- TODA BUKO RYU.
- TENDO RYU.

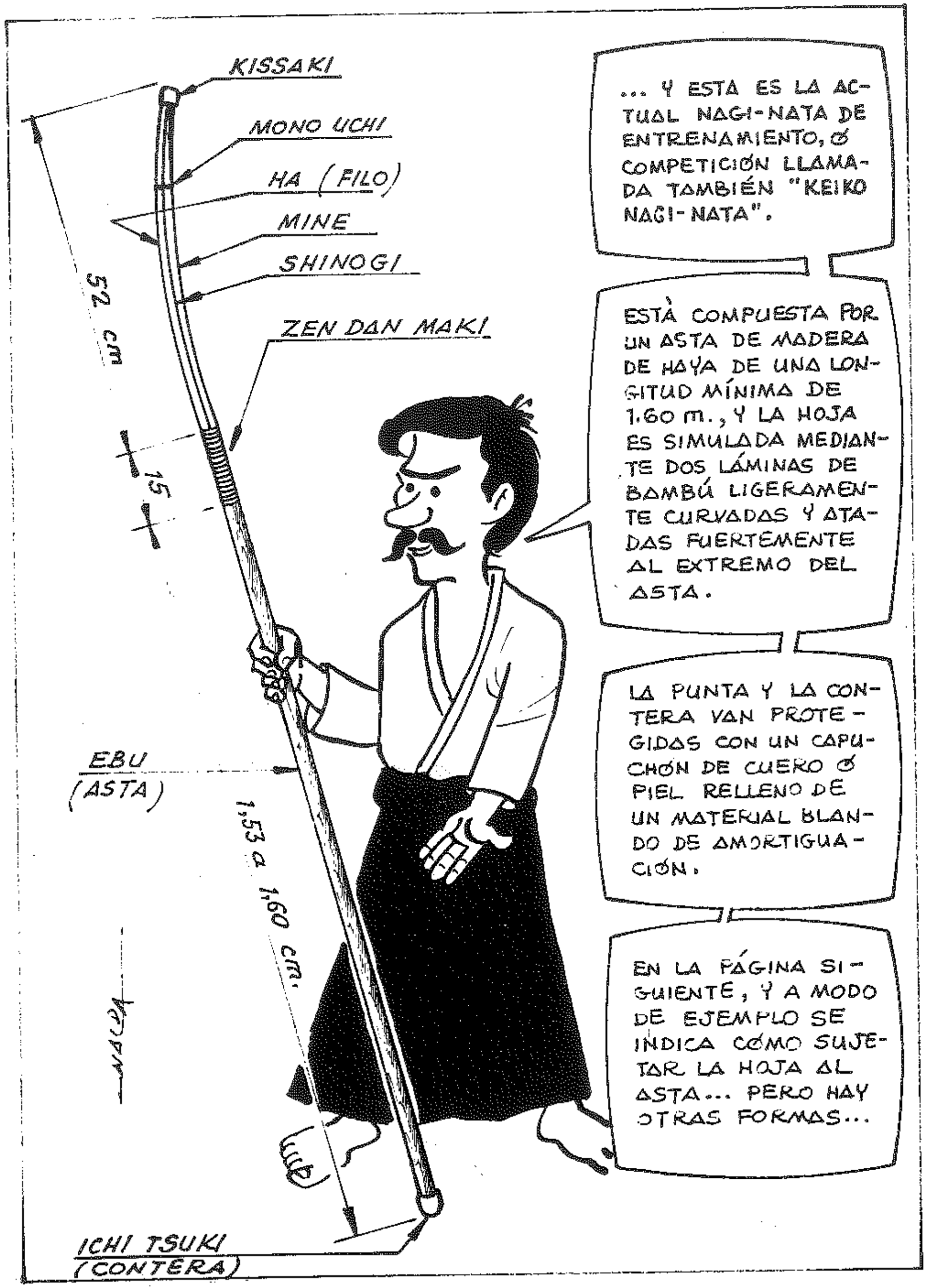


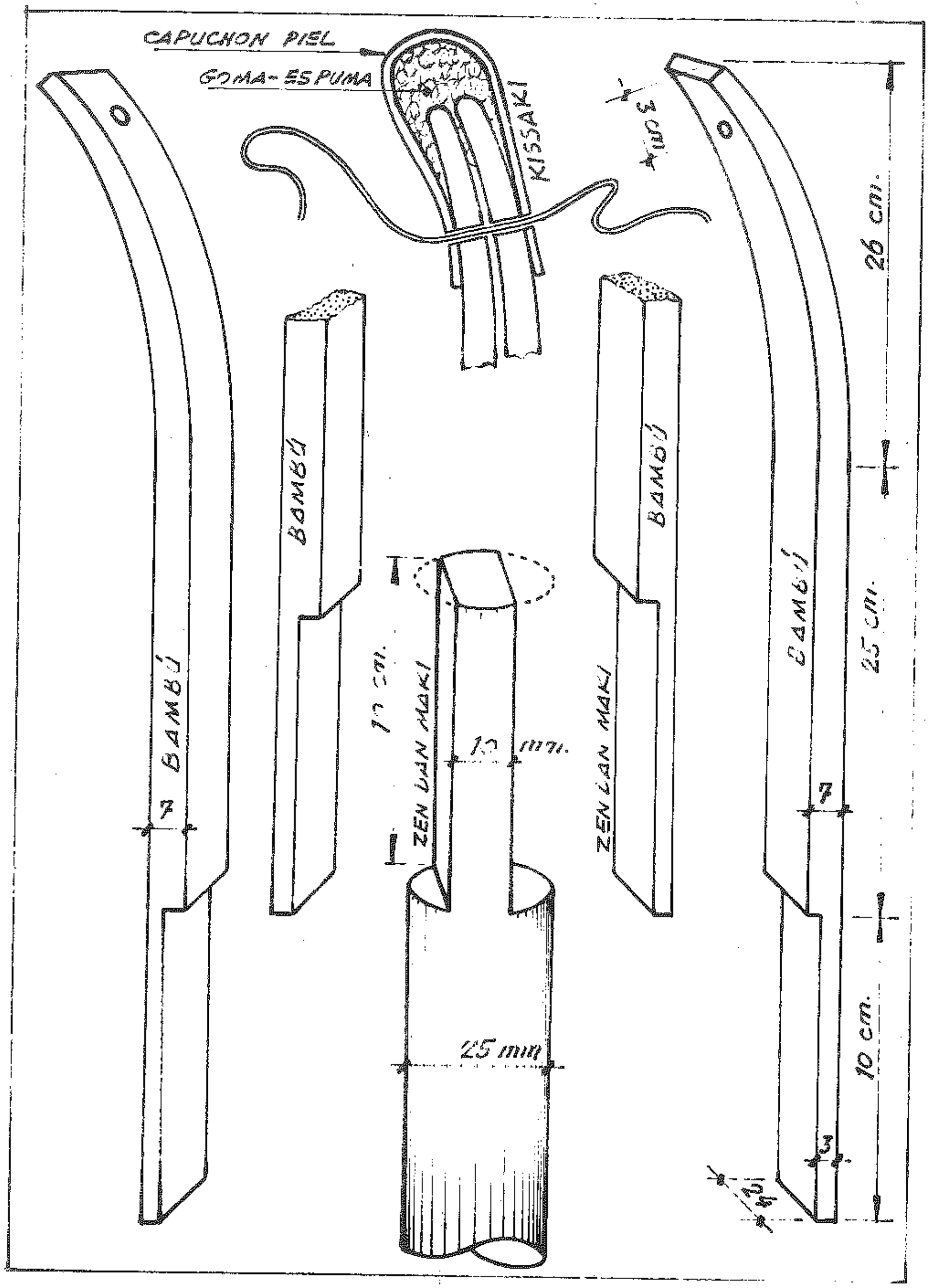
-LA LLEGADA DE LAS ARMAS DE FUEGO HACIA 1.542, ANULÓ EN GRAN MANERA LA EFICACIA, Y EL USO DE LA NAGI-NATA, AUNQUE EN 1.612 TODAVÍA FUE UTILIZADA EN LA BATALLA DE SEKIGAHARA.

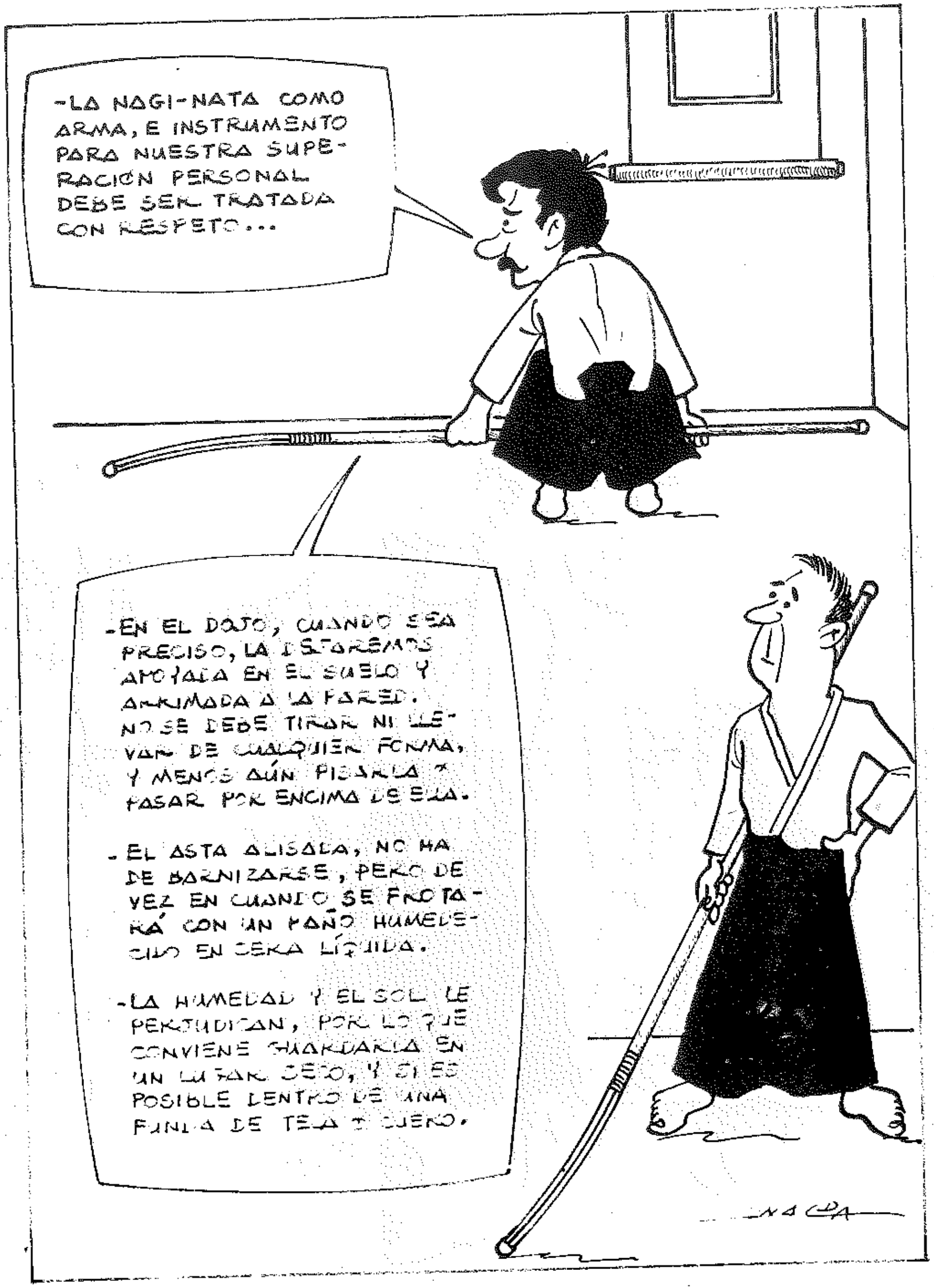
-COMO EL RESTO DE LAS ARMAS CARACTERÍSTICAS DE LA ÉPOCA FEUDAL, HACIA FINALES DE 1.800 (ERA MEIJI) LA NAGI-NATA-JUTSU, DEBE ABANDONAR SU OBJETIVO Y CARÁCTER GUERRERO, PARA TRANSFORMARSE EN UN ARTE DE SUPERACIÓN PERSONAL (DO), Y ACTUALMENTE EN UN DEPORTE DE COMPETICIÓN.


80 cm
150 cm.
TSUKUSHI NAGI NATA
ÉPOCA NARA
115 cm.
115 cm.
SHOBU-ZUKURI NAGI NATA
ÉPOCA HEIAN-KAMAKURA
-LA FORMA DEL ARMA EVOLUCIONÓ CONSTANTEMENTE EN EL TRANSCURSO DE LA HISTORIA MEDIEVAL JAPONESA, HASTA LLEGAR A UN MODELO (SIGLO XVI) QUE REUNÍA TODAS LAS CUALIDADES DE LIGEREZA Y EFICACIA, POR LO QUE ADEMÁS DE CONSERVARSE COMO ARMA DE ESCUELA, FUÉ ADOPTADA COMO DEFENSA LEGAL PARA LA MUJER...


90 cm.
130 cm.
NAGAKAMI
ÉPOCA KAMAKURA.
65 cm.
160 cm.
NAGI NATA
ÉPOCA MUROMACHI.
60 cm.
160 cm.
NAGI NATA
ÉPOCA ASHIKAGA.

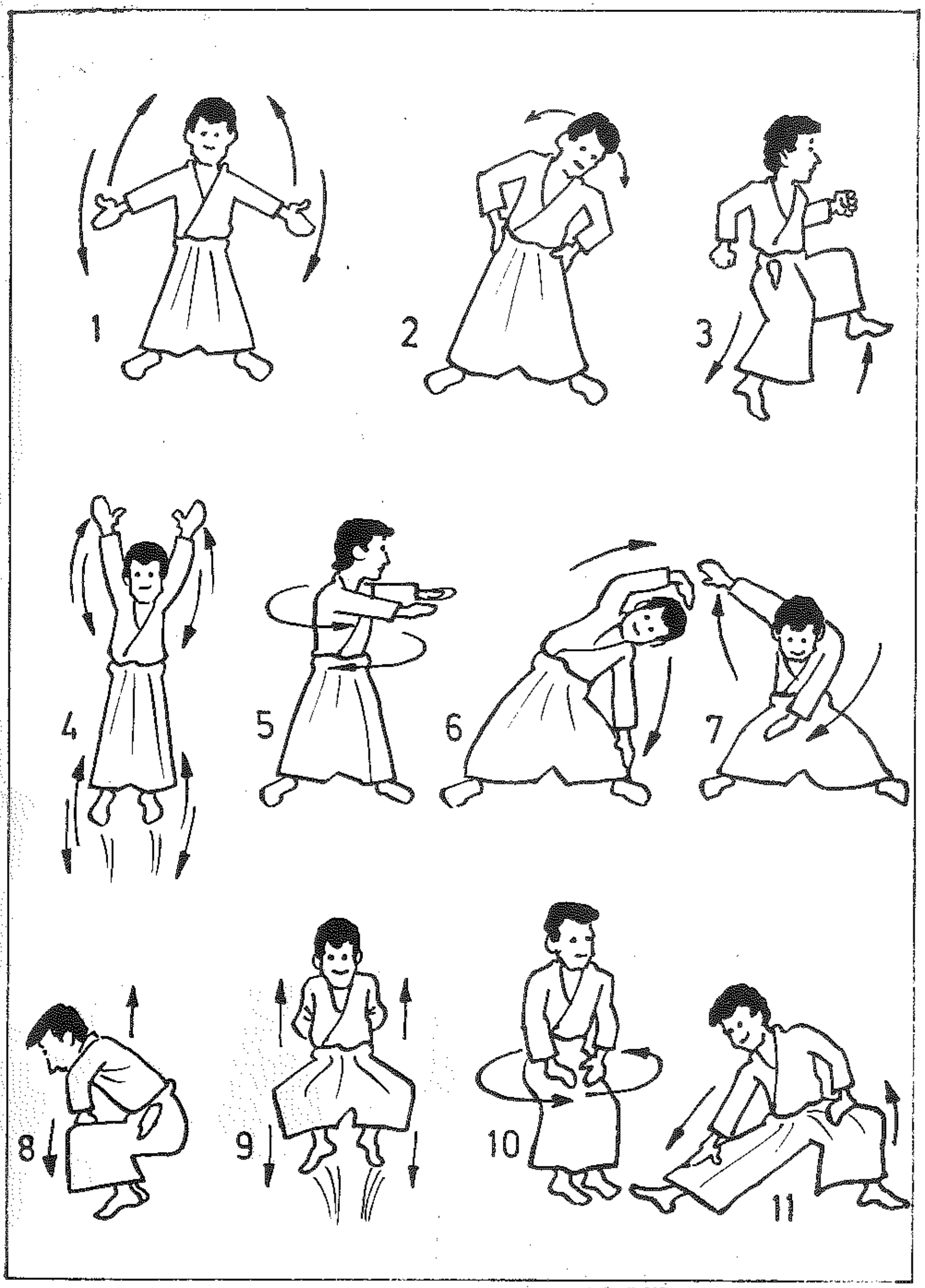

KISSAKI
MONO UCHI
HA (FILO)
MINE
SHINOGI
ZEN DAN MAKI
52 cm
15
EBU
(ASTA)
1,53 a 1,60 cm.
ICHI TSUKI
(CONTERA)
... Y ESTA ES LA ACTUAL NAGI-NATA DE ENTRENAMIENTO, Ó COMPETICIÓN LLAMADA TAMBIÉN "KEIKO NAGI-NATA".
ESTÁ COMPUESTA POR UN ASTA DE MADERA DE HAYA DE UNA LONGITUD MÍNIMA DE 1.60 m., Y LA HOJA ES SIMULADA MEDIANTE DOS LÁMINAS DE BAMBÚ LIGERAMENTE CURVADAS Y ATADAS FUERTEMENTE AL EXTREMO DEL ASTA.
LA PUNTA Y LA CONTERA VAN PROTEGIDAS CON UN CAPUCHÓN DE CUERO Ó PIEL RELLENO DE UN MATERIAL BLANDO DE AMORTIGUACIÓN.
EN LA PÁGINA SIGUIENTE, Y A MODO DE EJEMPLO SE INDICA CÓMO SUJETAR LA HOJA AL ASTA... PERO HAY OTRAS FORMAS...

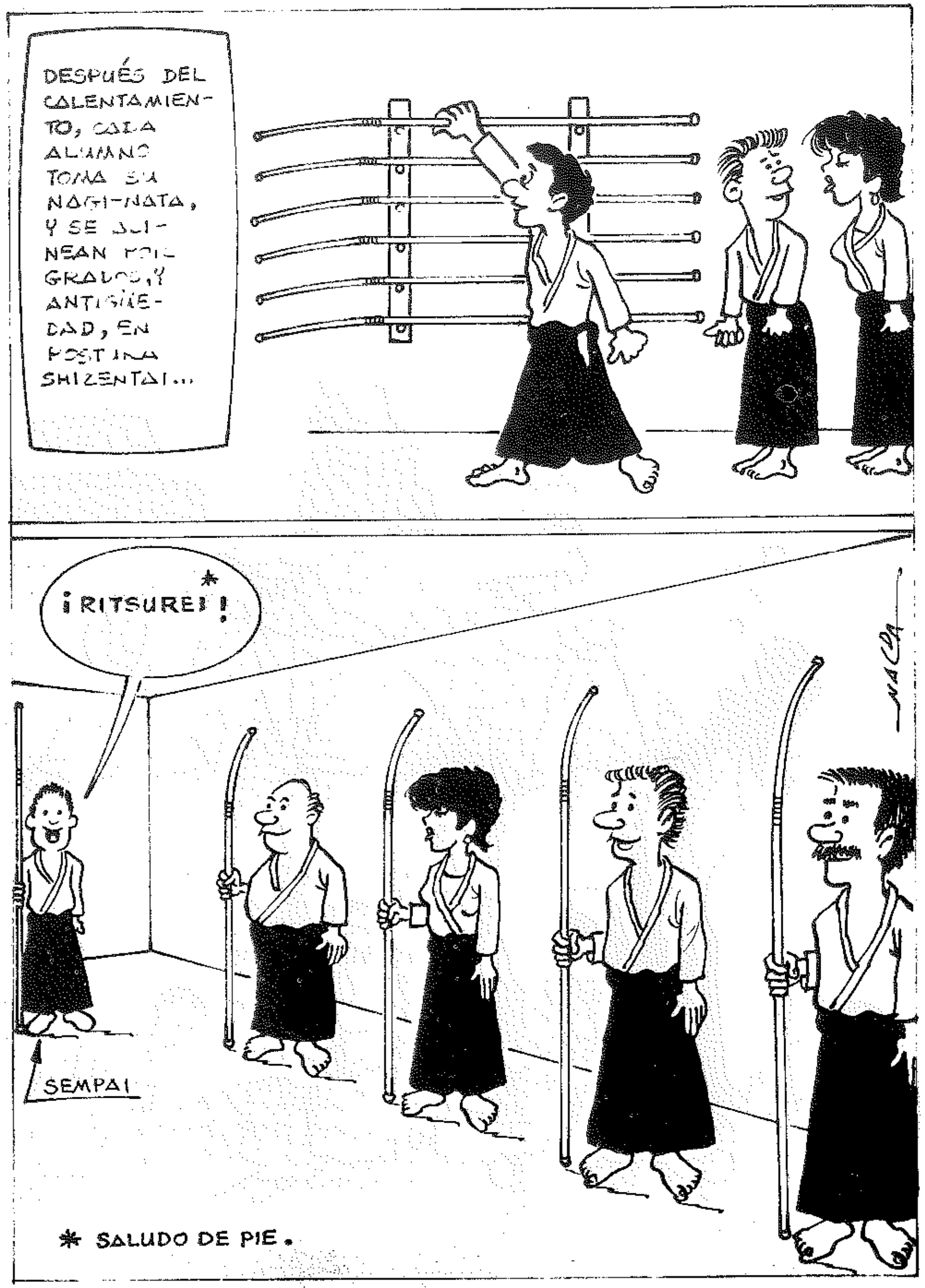

CAPUCHON PIEL
GOMA-ESPUMA
KISSAKI
3 cm.
26 cm.
BAMBÚ
BAMBÚ
BAMBÚ
BAMBÚ
25 cm.
10 cm.
7
7
3
ZEN DAN MAKI
ZEN DAN MAKI
25 mm

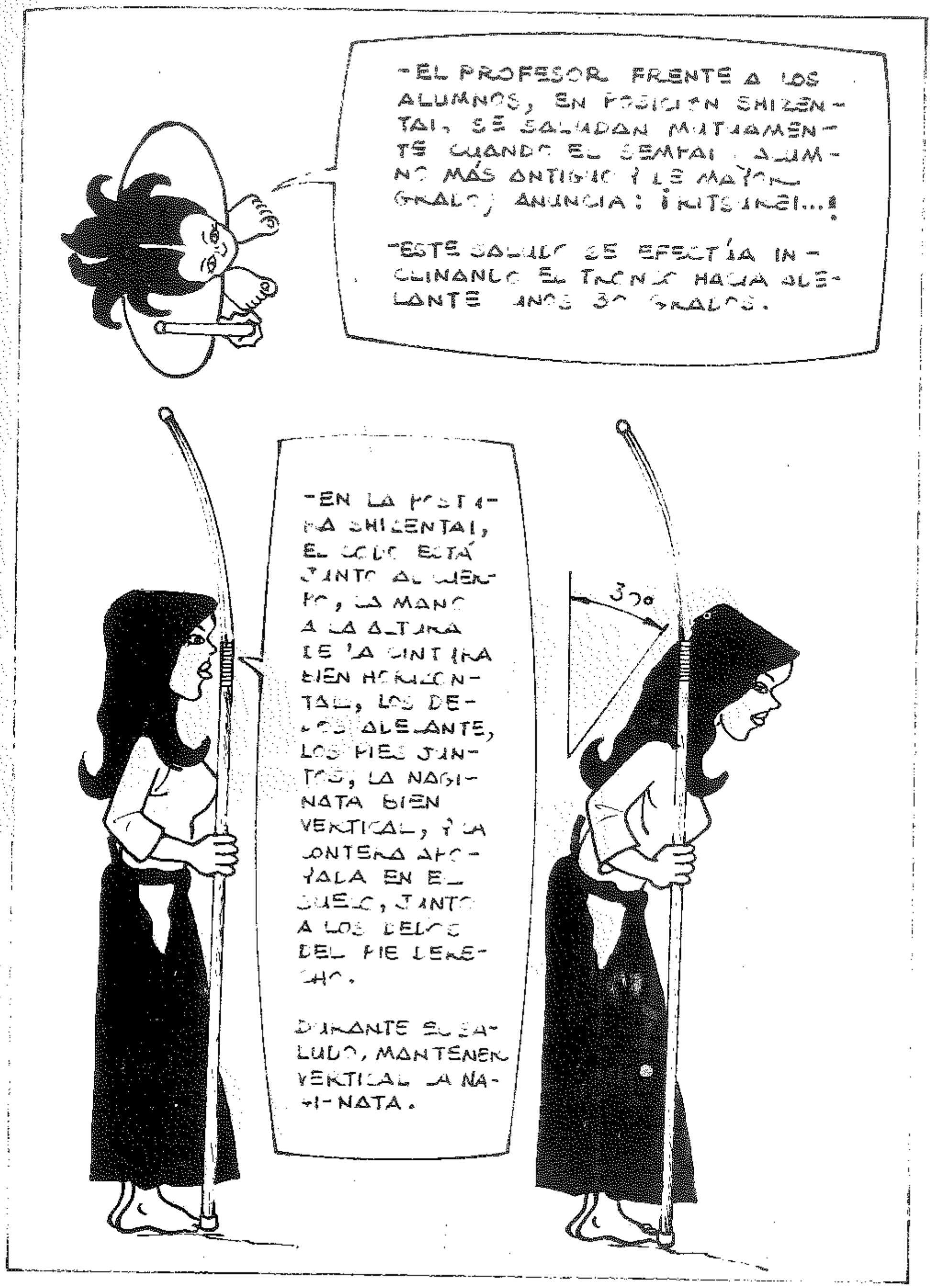


LA CLASE TRADICIONAL

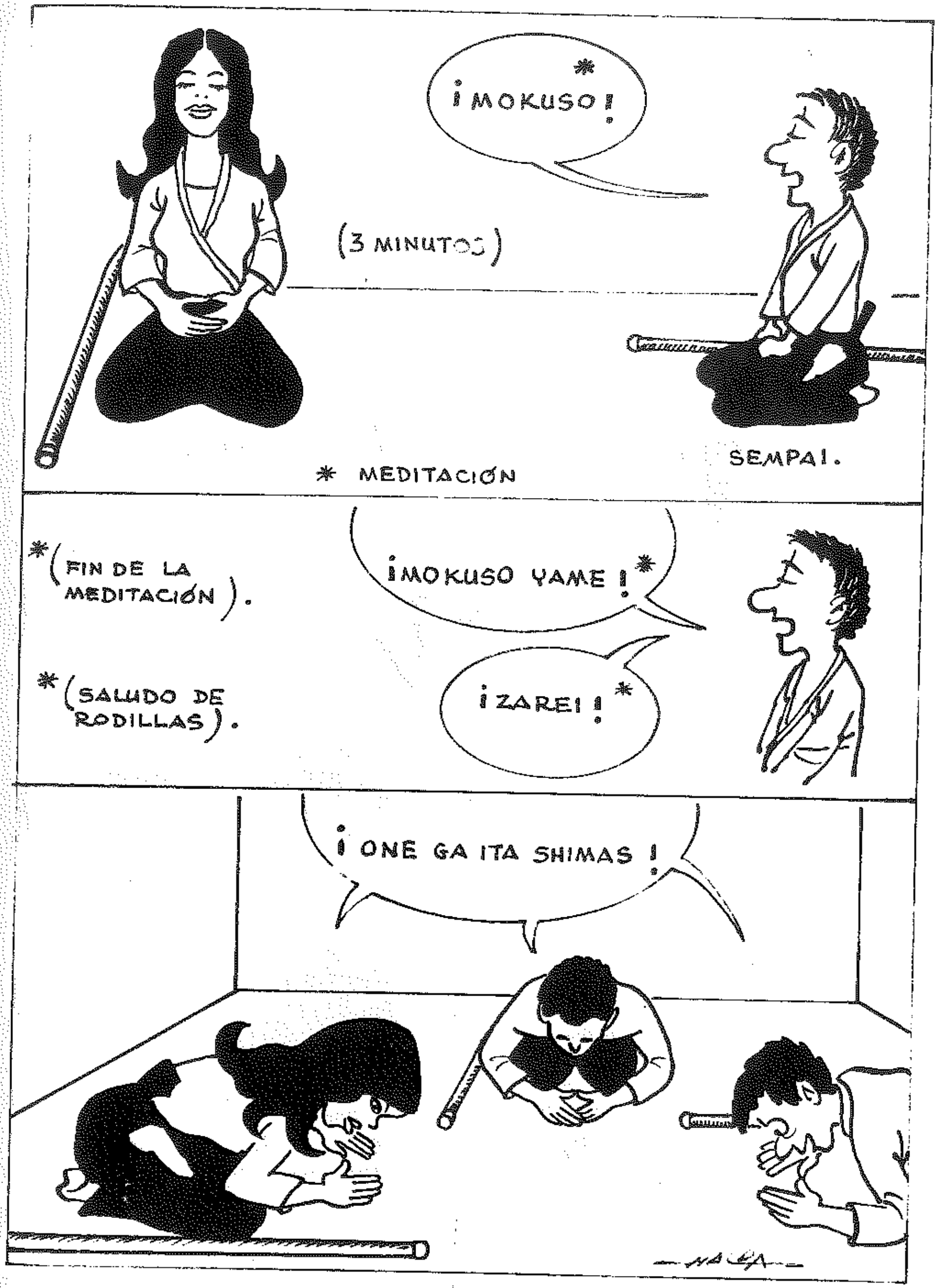
-LA NAGI-NATA ES UNA DISCIPLINA DEL BUDO JAPONÉS, Y SU PRÁCTICA VA ACOMPAÑADA DEL CORRESPONDIENTE CEREMONIAL, COMO EXPRESIÓN DE RESPETO AL ARTE, AL LUGAR, AL PROFESOR Y A LOS COMPAÑEROS...
...UNA VEZ EN EL DOJO, LOS ALUMNOS ALINEADOS FRENTE AL PROFESOR, COMIENZA LA CLASE CON UN CALENTAMIENTO PREVIO, CON EL FIN DE PONER A PUNTO LOS MÚSCULOS, Y EL SISTEMA CARDIO-RESPIRATORIO. EN LA PÁGINA SIGUIENTE PUEDEN VERSE ALGUNOS EJERCICIOS APROPIADOS.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11


DESPUÉS DEL CALENTAMIENTO, CADA ALUMNO TOMA SU NAGI-NATA, Y SE ALINEAN POR GRADOS, Y ANTIGÜEDAD, EN POSTURA SHIZENTAI...
¡RITSUREI! *
SEMPAI
* SALUDO DE PIE.


-EL PROFESOR FRENTE A LOS ALUMNOS, EN POSICIÓN SHIZENTAI, SE SALUDAN MUTUAMENTE CUANDO EL SEMPAI (ALUMNO MÁS ANTIGUO Y DE MAYOR GRADO) ANUNCIA: ¡RITSUREI...!
-ESTE SALUDO SE EFECTÚA INCLINANDO EL TRONCO HACIA ADELANTE UNOS 30 GRADOS.
-EN LA POSTURA SHIZENTAI, EL CODO ESTÁ JUNTO AL CUERPO, LA MANO A LA ALTURA DE LA CINTURA BIEN HORIZONTAL, LOS DEDOS ADELANTE, LOS PIES JUNTOS, LA NAGI-NATA BIEN VERTICAL, Y LA CONTERA APOYADA EN EL SUELO, JUNTO A LOS DEDOS DEL PIE DERECHO.
DURANTE EL SALUDO, MANTENER VERTICAL LA NAGI-NATA.
30°

¡SEIZA!
-APOYAMOS PRIMERO LA PIERNA IZQUIERDA EN EL SUELO PARA DEJAR LA NAGI-NATA CON LA PUNTA HACIA ATRÁS Y HACIA DENTRO, Y RECOGEMOS LA RODILLA DERECHA PARA QUEDAR EN POSTURA SEIZA... Y SEGUIR "MOKUSO"...
1
2
LA NAGI-NATA QUEDA TAL COMO VEIS A NUESTRO LADO DERECHO...
3

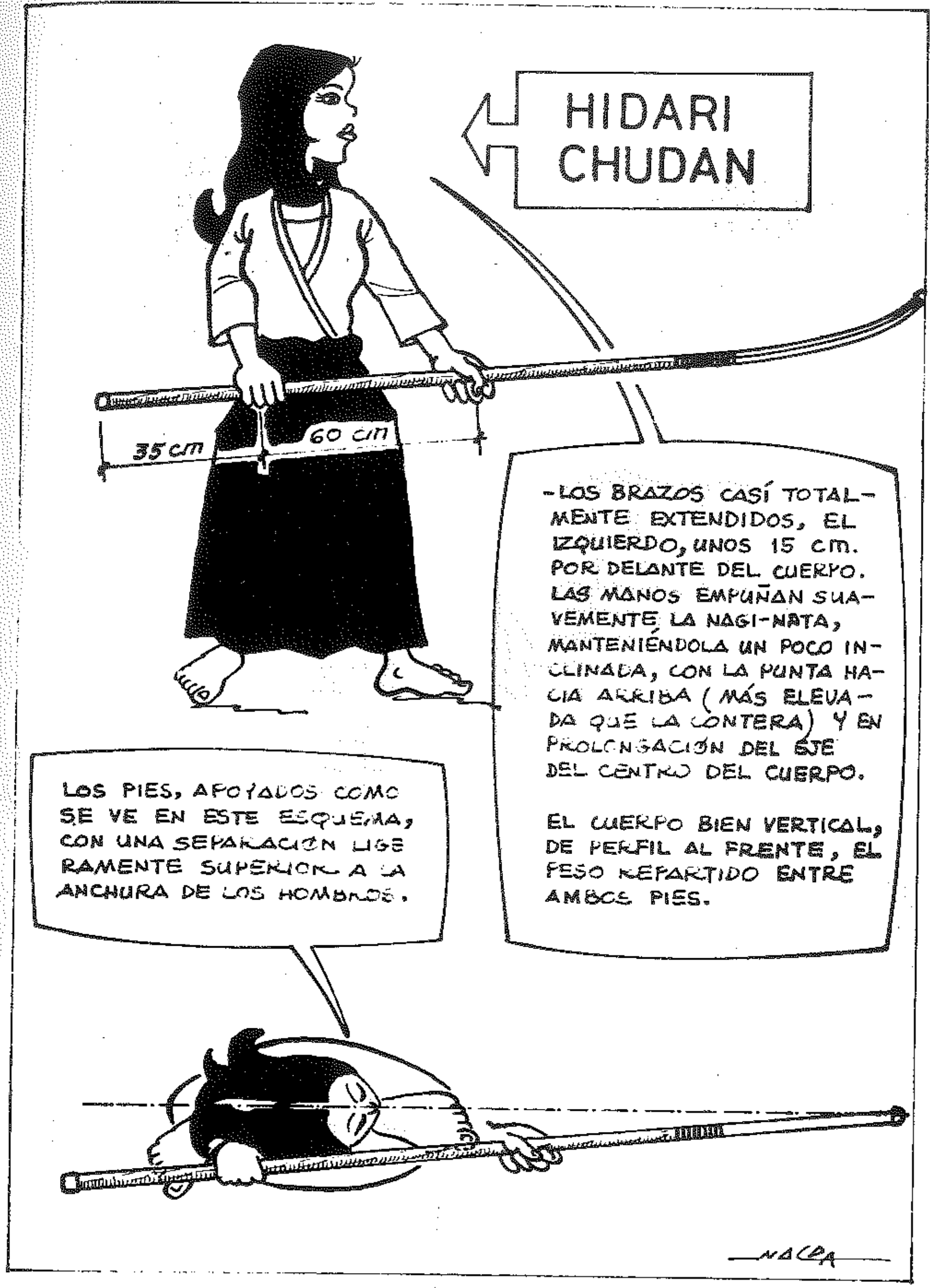


¡MOKUSO!*
(3 MINUTOS)
* MEDITACIÓN
SEMPAI.
*(FIN DE LA MEDITACIÓN).
¡MOKUSO YAME!*
*(SALUDO DE RODILLAS).
¡ZAREI!*
¡ONE GA ITA SHIMAS!

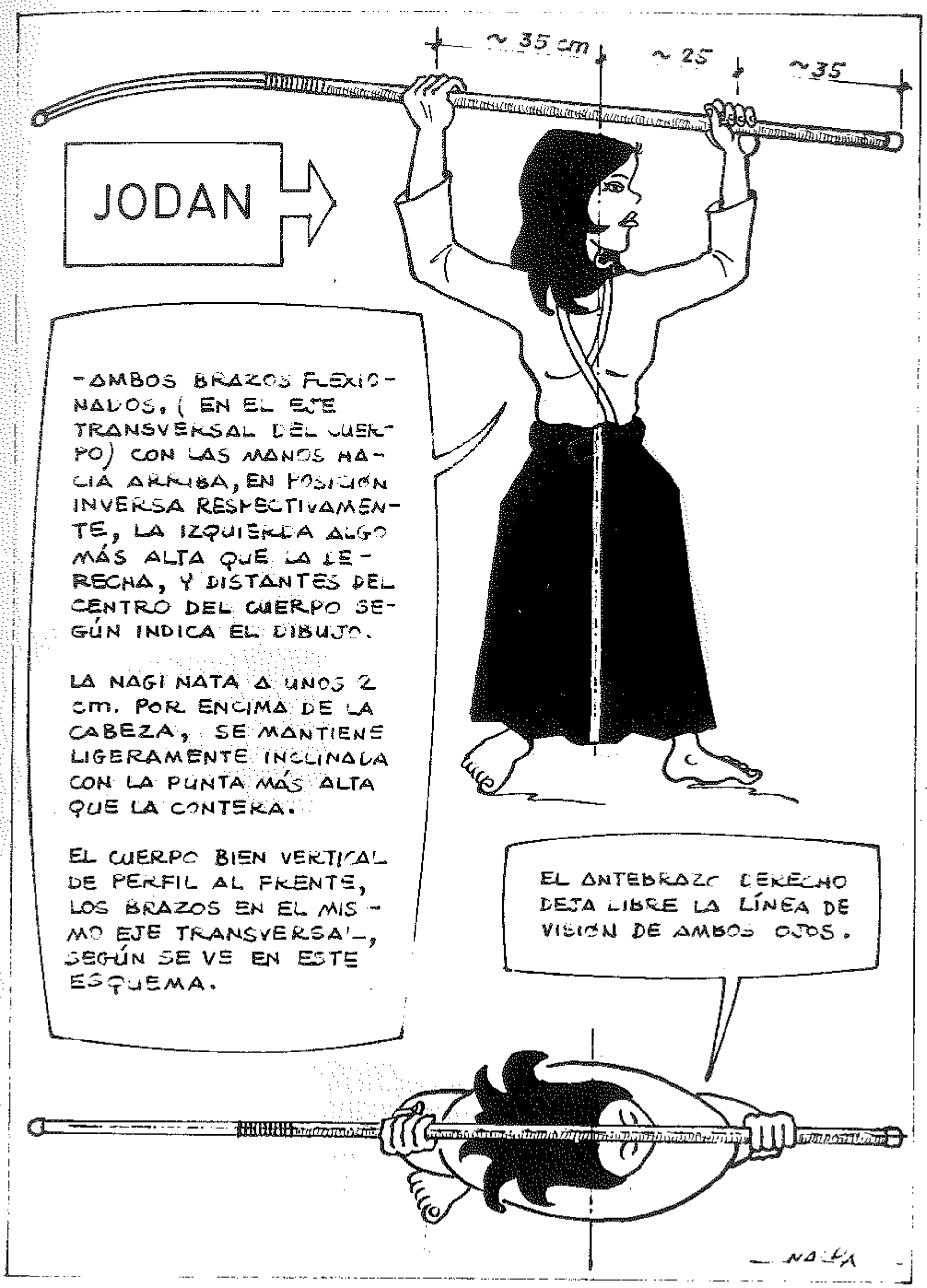
-DESPUÉS DE MOKUSO Y ZAREI, EL SEMPAI, DA LA VOZ DE "KIRITSU" PARA VOLVER A LA POSICIÓN DE PIE (SHIZENTAI).
¡KIRITSU!
15°
15°
-ANTES DE INICIAR LA PRÁCTICA CON UN COMPAÑERO, IGUAL QUE AL FINAL DE LA MISMA, AMBOS SE SALUDARÁN CON UNA LEVE INCLINACIÓN DEL TRONCO. (15 GRADOS).
-AL TERMINAR LA CLASE SE ALINEAN DE NUEVO PARA SALUDAR EN POSTURA SEIZA, AL TIEMPO QUE DAN LAS GRACIAS CON LA FRASE "DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA".

-EL CONTENIDO DE UNA CLASE NORMAL DE ENTRENAMIENTO PASA...
... POR EL ESTUDIO DE LOS DISTINTOS ASPECTOS Y HABILIDADES, QUE ES PRECISO DOMINAR, PARA ADQUIRIR DESTREZA EN EL MANEJO DE LA NAGI-NATA, Y ASÍ SE PRACTICA MÁS O MENOS EN ESTE ORDEN:
- FURI-KATA: GOLPES BÁSICOS SIN DESPLAZAMIENTO.
- KI-HON: TÉCNICAS DE BASE EN DESPLAZAMIENTO.
- UCHI-KATA Y UKE-KATA: ATAQUES Y PARADAS.
- TAI-SABAKI: DESPLAZAMIENTOS Y ESQUIVAS.
- KAESHI-WAZA: ATAQUES RESPUESTA.
- KAKARI-GEIKO: ENSAYO DE OPORTUNIDADES.
- JYU KUMITE: COMBATE LIBRE.
- SHIKAKE-OOGI-WAZA: KATAS POR PAREJAS.

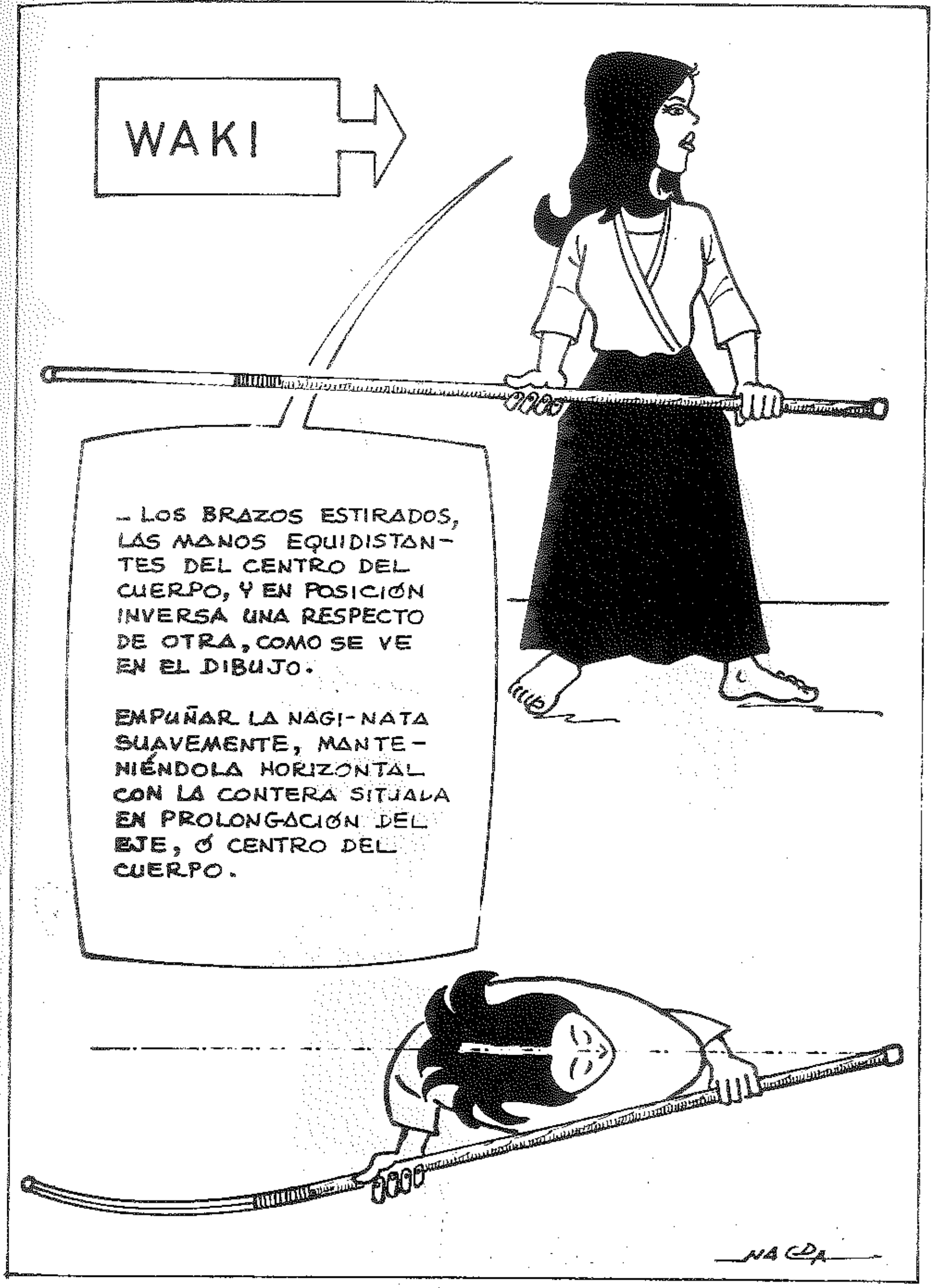
KAMAE
¡NO, NO... ASÍ NOOO...! ¡FÍJATE...!
NACHA


HIDARI CHUDAN
35 cm
60 cm
-LOS BRAZOS CASÍ TOTALMENTE EXTENDIDOS, EL IZQUIERDO, UNOS 15 cm. POR DELANTE DEL CUERPO. LAS MANOS EMPUÑAN SUAVEMENTE LA NAGI-NATA, MANTENIÉNDOLA UN POCO INCLINADA, CON LA PUNTA HACIA ARRIBA (MÁS ELEVADA QUE LA CONTERA) Y EN PROLONGACIÓN DEL EJE DEL CENTRO DEL CUERPO.
EL CUERPO BIEN VERTICAL, DE PERFIL AL FRENTE, EL PESO REPARTIDO ENTRE AMBOS PIES.
LOS PIES, APOYADOS COMO SE VE EN ESTE ESQUEMA, CON UNA SEPARACIÓN LIGERAMENTE SUPERIOR A LA ANCHURA DE LOS HOMBROS.
NACHA

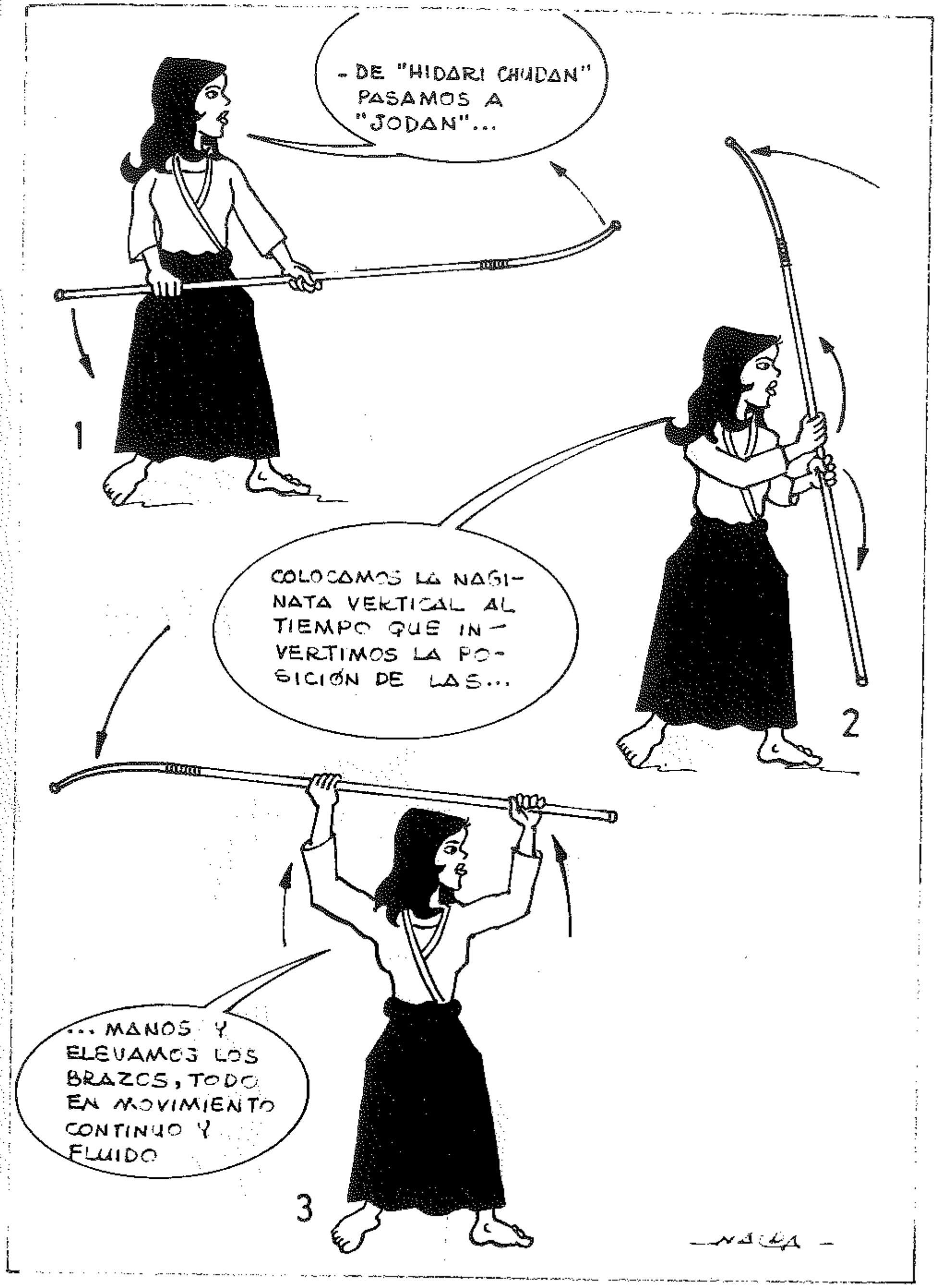
GEDAN
-EL BRAZO DERECHO FLEXIONADO EN ÁNGULO ÁGUDO CON LA PALMA DE LA MANO HACIA ARRIBA Y POR ENCIMA DEL HOMBRO...
10 a 12 cm.
-EL BRAZO IZQUIERDO JUNTO AL COSTADO, LIGERAMENTE FLEXIONADO CON LA PALMA DE LA MANO HACIA ARRIBA, A UNOS 20 cm. POR DELANTE DEL CUERPO... QUE SE MANTIENE BIEN VERTICAL Y DE PERFIL AL FRENTE, DE MANERA QUE EL BRAZO DERECHO QUEDA OCULTO. LA PUNTA DE LA NAGI-NATA A UNOS 10 cm. DEL SUELO, Y EN PROLONGACIÓN DEL CENTRO DEL EJE DEL CUERPO...
NOLLA

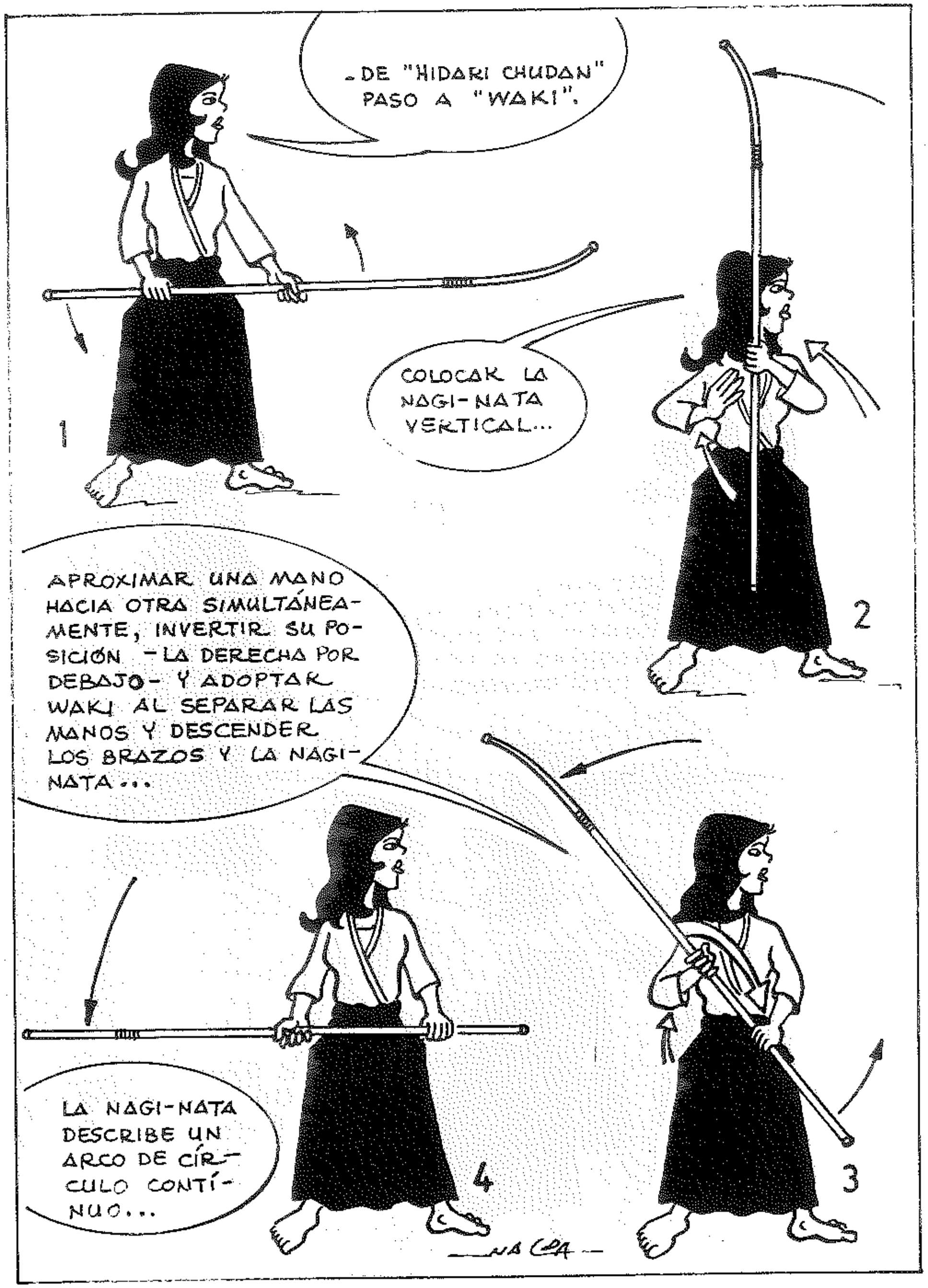

~ 35 cm
~ 25
~ 35
JODAN
-AMBOS BRAZOS FLEXIONADOS, (EN EL EJE TRANSVERSAL DEL CUERPO) CON LAS MANOS HACIA ARRIBA, EN POSICIÓN INVERSA RESPECTIVAMENTE, LA IZQUIERDA ALGO MÁS ALTA QUE LA DERECHA, Y DISTANTES DEL CENTRO DEL CUERPO SEGÚN INDICA EL DIBUJO.
LA NAGI NATA A UNOS 2 cm. POR ENCIMA DE LA CABEZA, SE MANTIENE LIGERAMENTE INCLINADA CON LA PUNTA MÁS ALTA QUE LA CONTERA.
EL CUERPO BIEN VERTICAL DE PERFIL AL FRENTE, LOS BRAZOS EN EL MISMO EJE TRANSVERSAL, SEGÚN SE VE EN ESTE ESQUEMA.
EL ANTEBRAZO DERECHO DEJA LIBRE LA LÍNEA DE VISIÓN DE AMBOS OJOS.
NOLLA

HASSO
-LA MANO DERECHA A LA ALTURA DE LA OREJA, CON LA PALMA HACIA ARRIBA, EL CODO EN EL CENTRO DEL CUERPO.
LA MANO IZQUIERDA CON LA PALMA HACIA ABAJO, A LA ALTURA DE LA CADERA, EL CODO JUNTO AL CUERPO Y EN EL CENTRO DEL MISMO.
LA CONTERA DE LA NAGI-NATA SE MANTIENE EN EL EJE DEL CUERPO, Y LA HOJA QUEDA ALGO SEPARADA, COMO SE VE EN EL ESQUEMA.
~15 cm.
~40 cm.


WAKI
- LOS BRAZOS ESTIRADOS, LAS MANOS EQUIDISTANTES DEL CENTRO DEL CUERPO, Y EN POSICIÓN INVERSA UNA RESPECTO DE OTRA, COMO SE VE EN EL DIBUJO.
EMPUÑAR LA NAGI-NATA SUAVEMENTE, MANTENIÉNDOLA HORIZONTAL CON LA CONTERA SITUADA EN PROLONGACIÓN DEL EJE, Ó CENTRO DEL CUERPO.

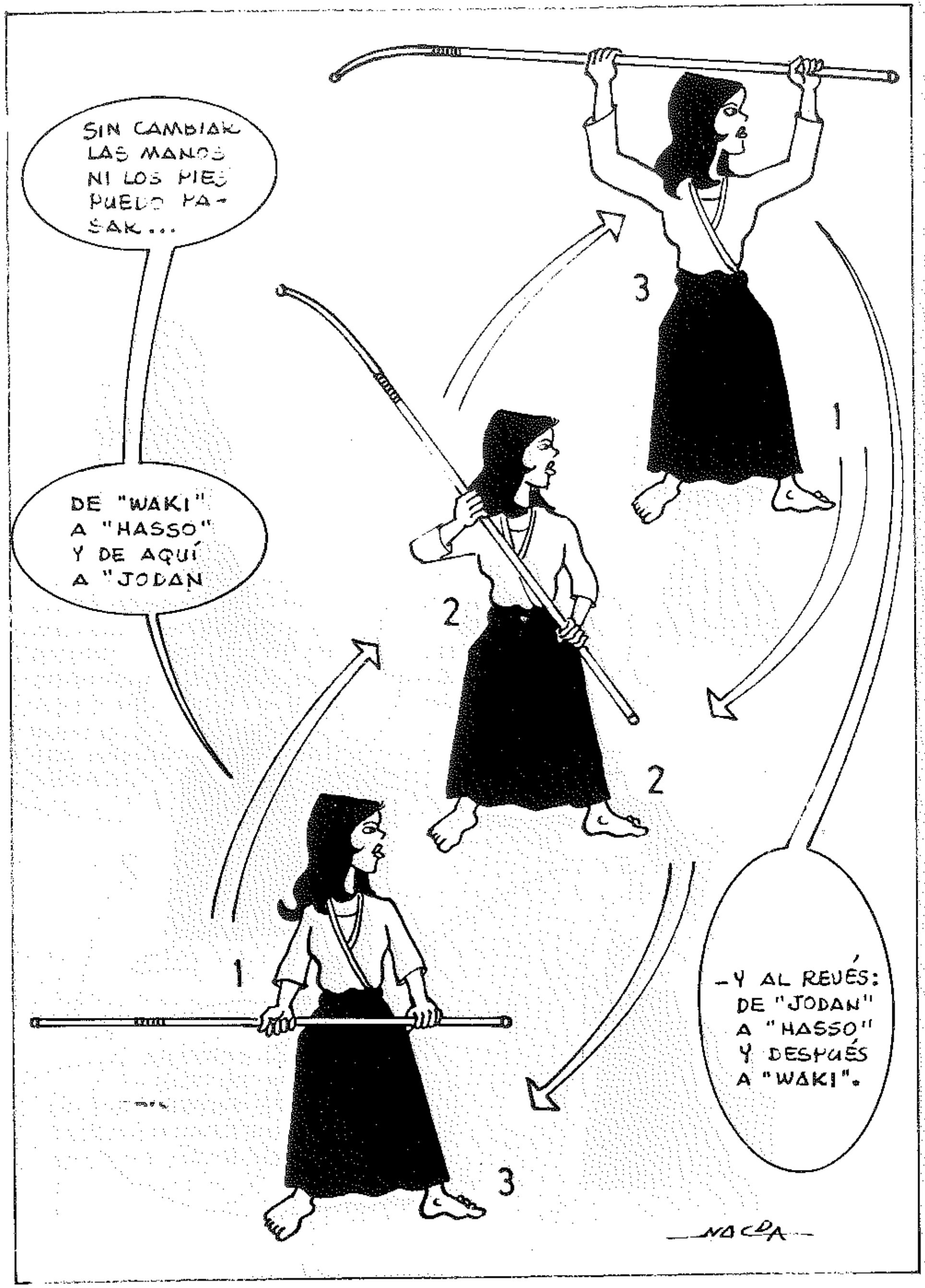
"UNA VEZ BIEN ASIMILADAS LAS GUARDIAS DE BASE, ES NECESARIO APRENDER A CAMBIAR DE UNA A OTRA, DE MANERA RÁPIDA Y NATURAL.
LA ACCIÓN DE CAMBIAR DE GUARDIA RECIBE EL NOMBRE DE: " MOCHI - KAETE"
EMPEZAREMOS PASANDO DE "CHUDAN NI KAMAE" A...
1
..."GEDAN NI KAMAE" CON UN SIMPLE CAMBIO DE LA POSICION DE LOS BRAZOS...
2


- DE "HIDARI CHUDAN" PASAMOS A "JODAN"...
1
COLOCAMOS LA NAGINATA VERTICAL AL TIEMPO QUE INVERTIMOS LA POSICIÓN DE LAS...
2
... MANOS Y ELEVAMOS LOS BRAZOS, TODO EN MOVIMIENTO CONTINUO Y FLUIDO
3

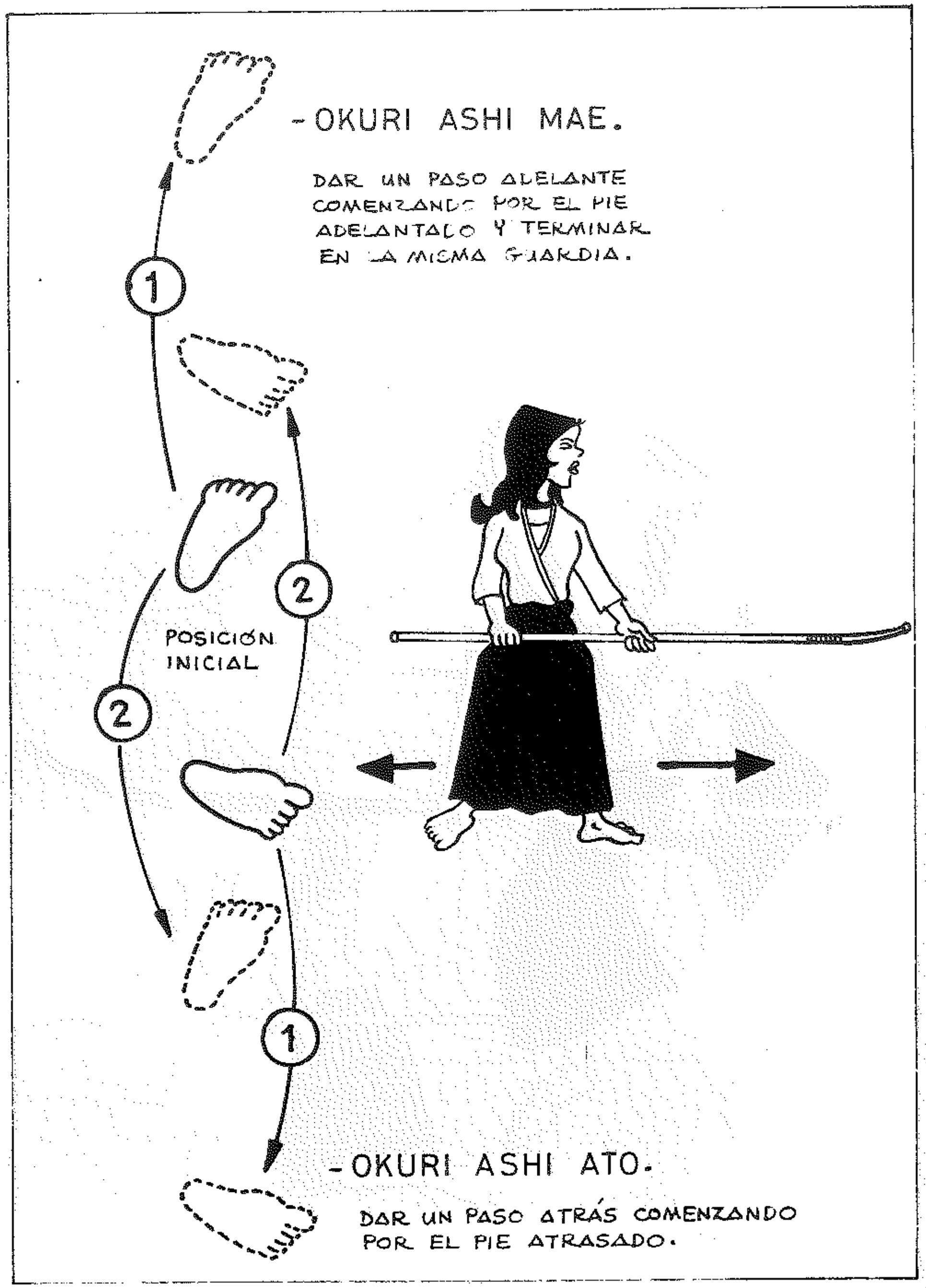


-DE "HIDARI CHUDAN" PASO A "WAKI".
1
COLOCAR LA NAGI-NATA VERTICAL...
2
APROXIMAR UNA MANO HACIA OTRA SIMULTÁNEA-MENTE, INVERTIR SU PO-SICIÓN -LA DERECHA POR DEBAJO- Y ADOPTAR WAKI AL SEPARAR LAS MANOS Y DESCENDER LOS BRAZOS Y LA NAGI-NATA...
3
LA NAGI-NATA DESCRIBE UN ARCO DE CÍR-CULO CONTÍ-NUO...
4

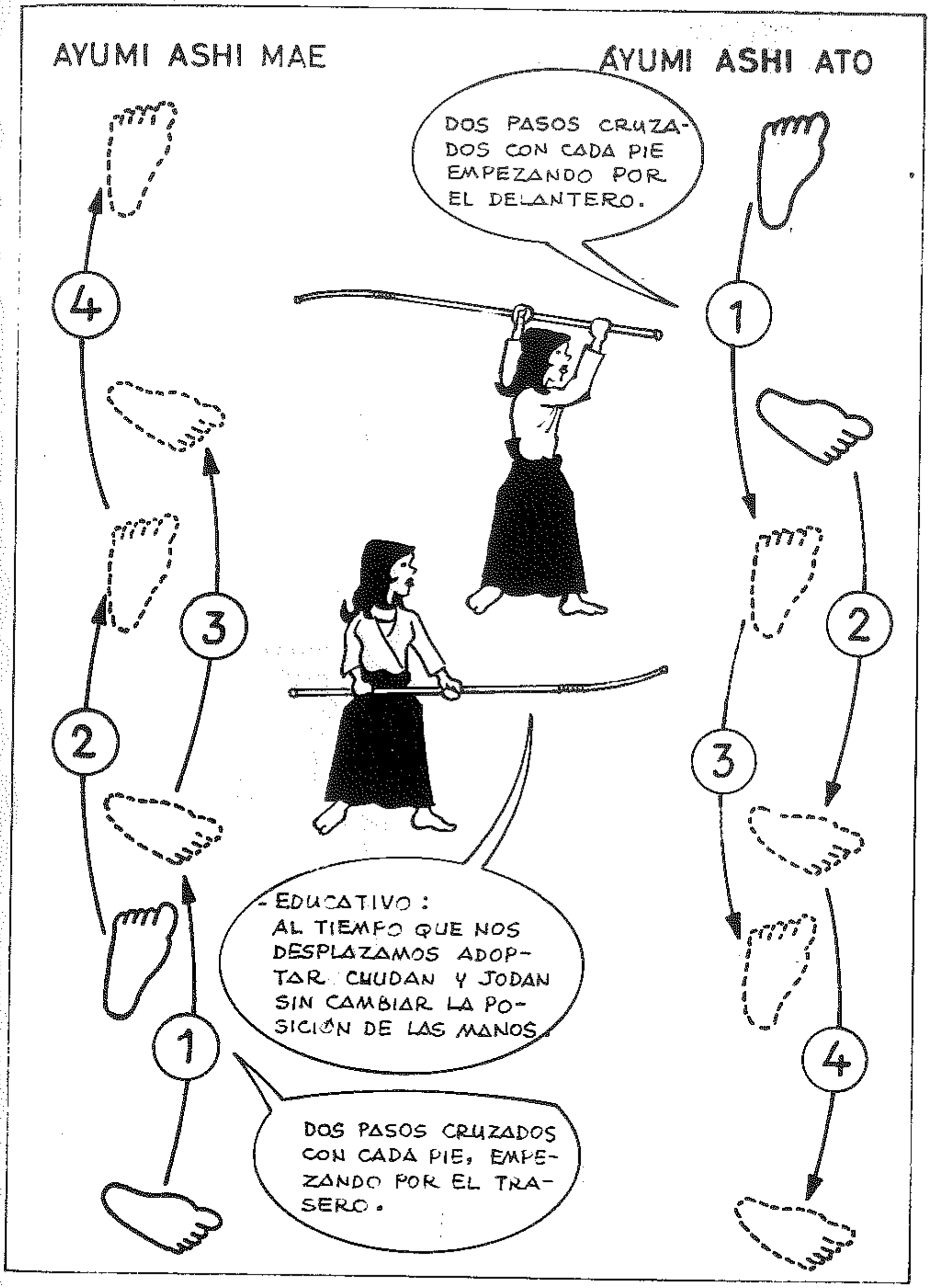
-DE "HIDARI CHUDAN" PASO A "HASSO"...
1
COLOCAMOS LA NAGI-NATA VERTICAL, AL TIEMPO QUE...
2
...LA MANO DERECHA PASA -POR DETRÁS- A LA PARTE SUPERIOR Y LA IZQUIERDA A LA INFERIOR...
3



SHINTAI TAI-SABAKI

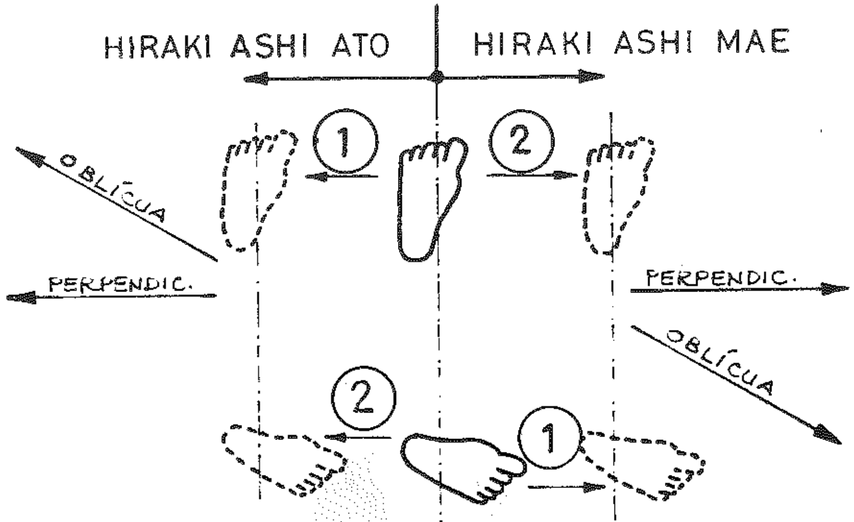


-OKURI ASHI MAE.
DAR UN PASO ADELANTE COMENZANDO POR EL PIE ADELANTADO Y TERMINAR EN LA MISMA GUARDIA.
POSICIÓN INICIAL
1
2
2
1
-OKURI ASHI ATO.
DAR UN PASO ATRÁS COMENZANDO POR EL PIE ATRASADO.



AYUMI ASHI MAE
AYUMI ASHI ATO
DOS PASOS CRUZADOS CON CADA PIE EMPEZANDO POR EL DELANTERO.
4
3
2
1
1
2
3
4
-EDUCATIVO: AL TIEMPO QUE NOS DESPLAZAMOS ADOPTAR CHUDAN Y JODAN SIN CAMBIAR LA POSICIÓN DE LAS MANOS.
DOS PASOS CRUZADOS CON CADA PIE, EMPEZANDO POR EL TRASERO.

HIRAKI ASHI ATO | HIRAKI ASHI MAE

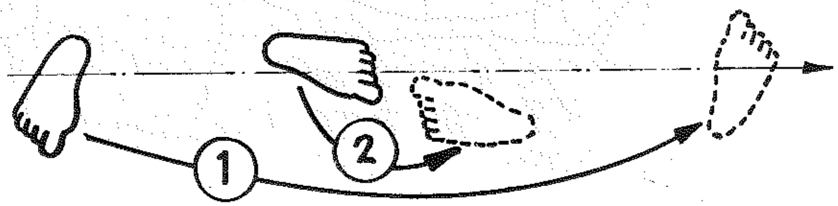


- DESPLAZAMIENTO LATERAL HACIA ATRÁS, EN DIRECCIÓN PERPENDICULAR Ú OBLÍCUA A LA DIRECCIÓN DE ATAQUE.

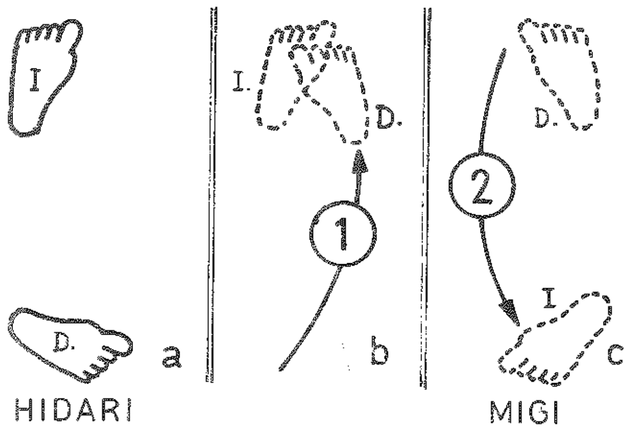
- DESPLAZAMIENTO LATERAL HACIA ADELANTE, EN DIRECCIÓN PERPENDICULAR Ú OBLÍCUA A LA DIRECCIÓN DE ATAQUE.

-TAI SABAKI-

- MOVIMIENTO DE LOS PIES PARA CAMBIAR DE "HIDARI KAMAE" A "MIGI KAMAE" CONSERVANDO LA MISMA DIRECCIÓN DE ATAQUE.

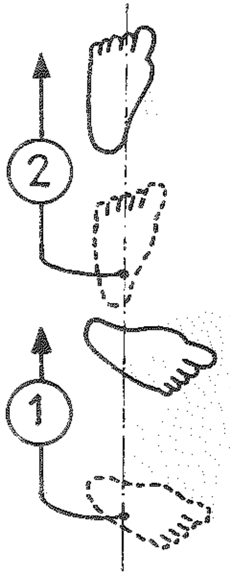


FUMI GAESHI *(CAMBIO DE GUARDIA SIN DESPLAZAMIENTO)*



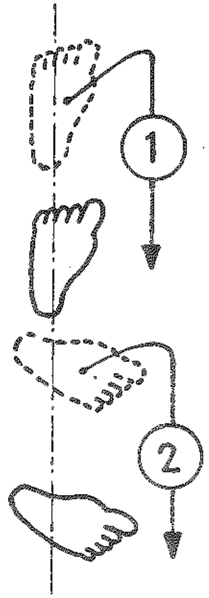
- ACERCAR EL PIE ATRASADO AL QUE ESTÁ DELANTE, AL TIEMPO QUE ÉSTE RETROCEDE PARA OCUPAR SU LUGAR, CAMBIANDO EL PERFIL DEL CUERPO DE HIDARI A MIGI KAMAE, Ó VICEVERSA.

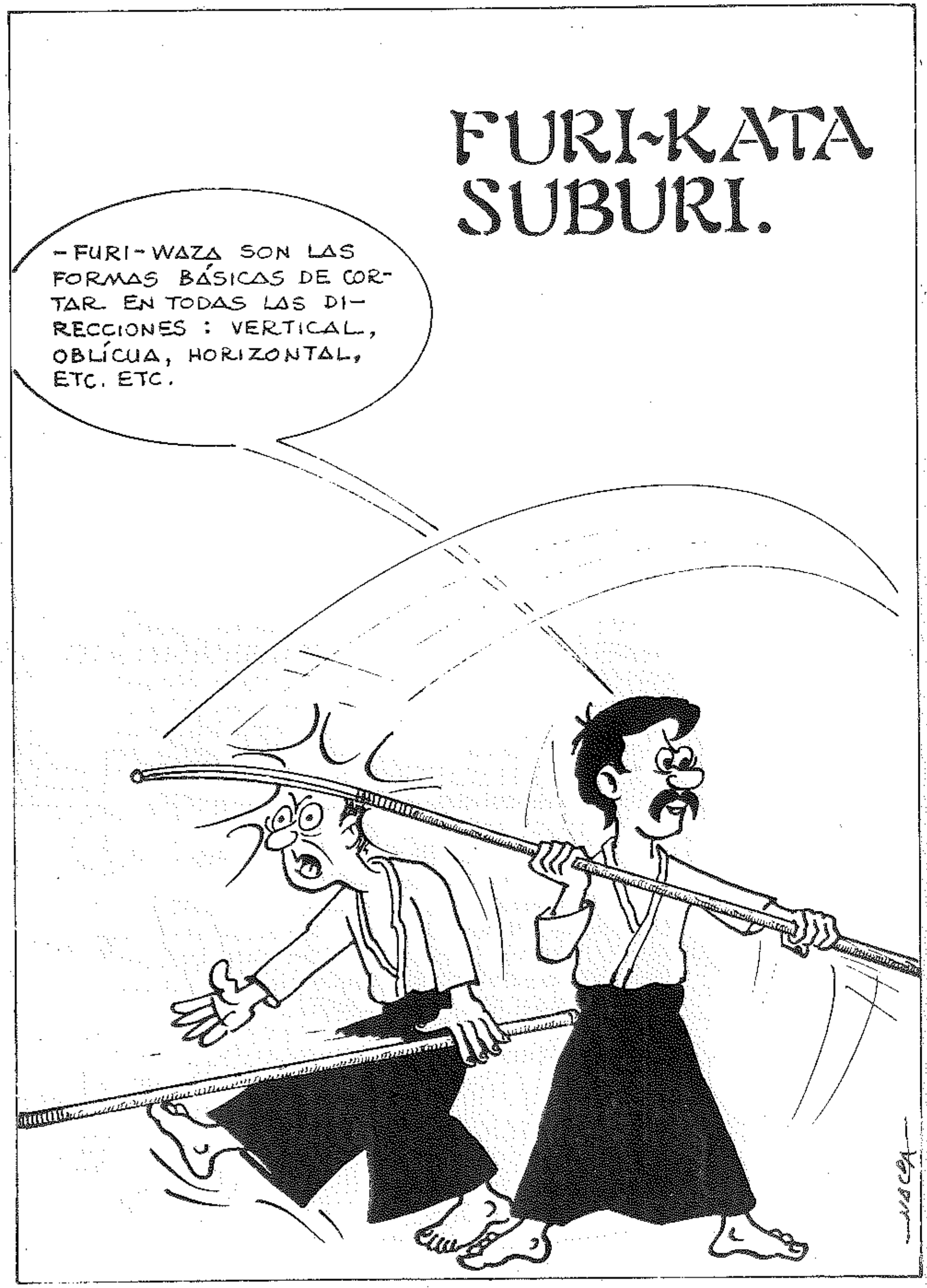
TSUGI ASHI MAE | TSUGI ASHI ATO

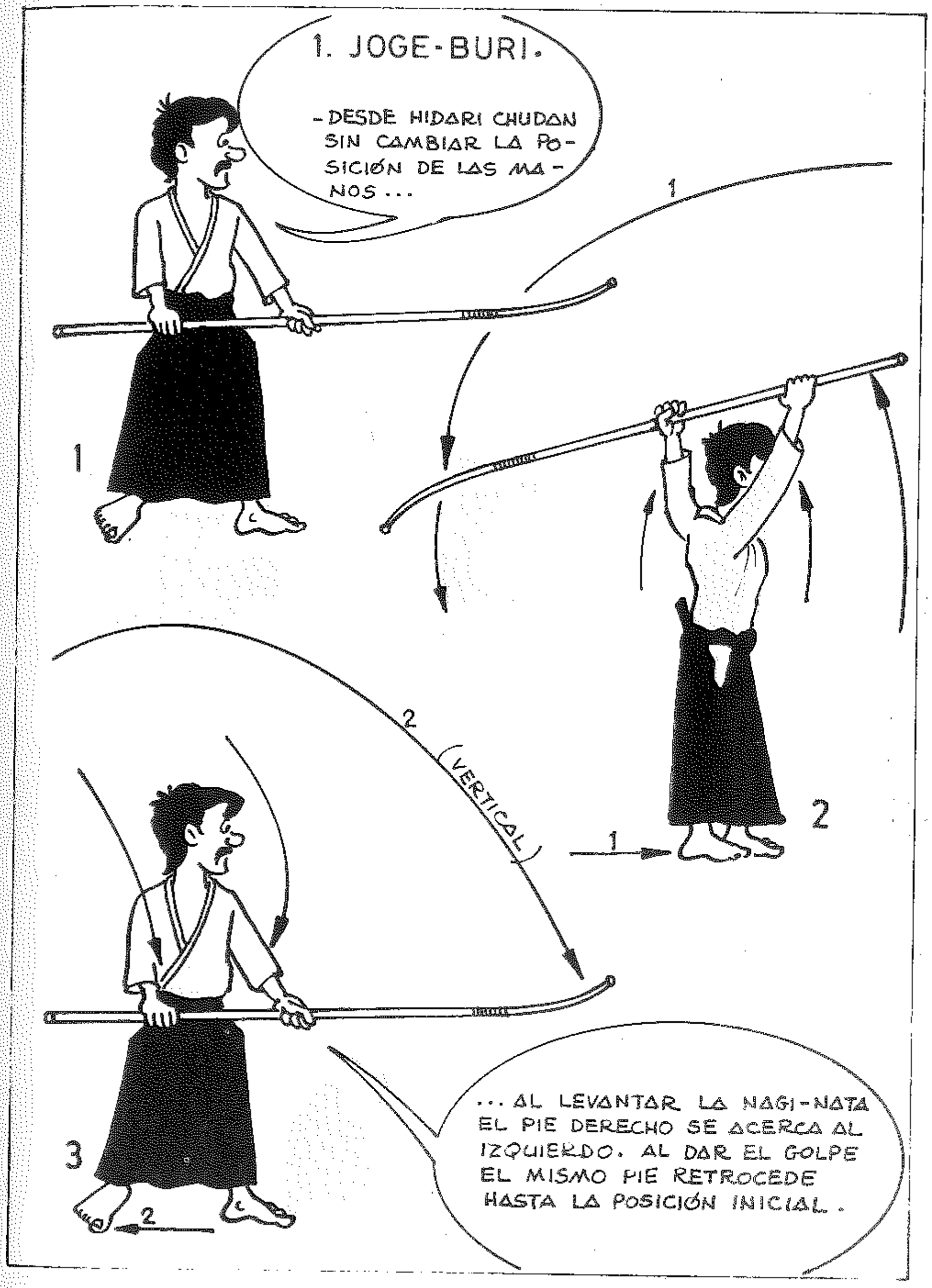


- OBSERVAR CON QUE PIE HAY QUE EMPEZAR SEGÚN NOS DESPLACEMOS HACIA ADELANTE, Ó HACIA ATRÁS.

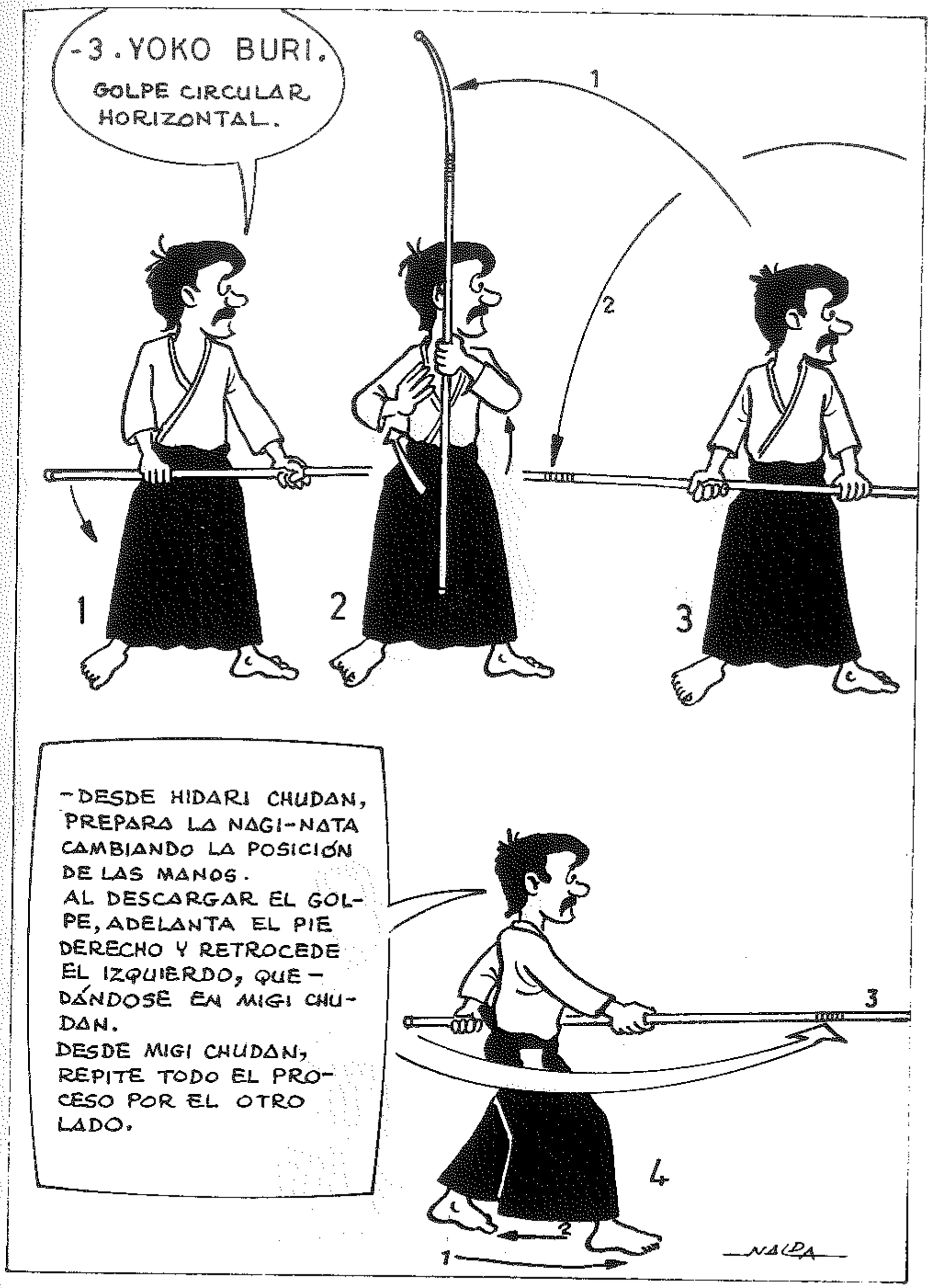
LOS PIES SE DESLIZAN SIN CRUZARSE, UNO SUCEDE AL OTRO.



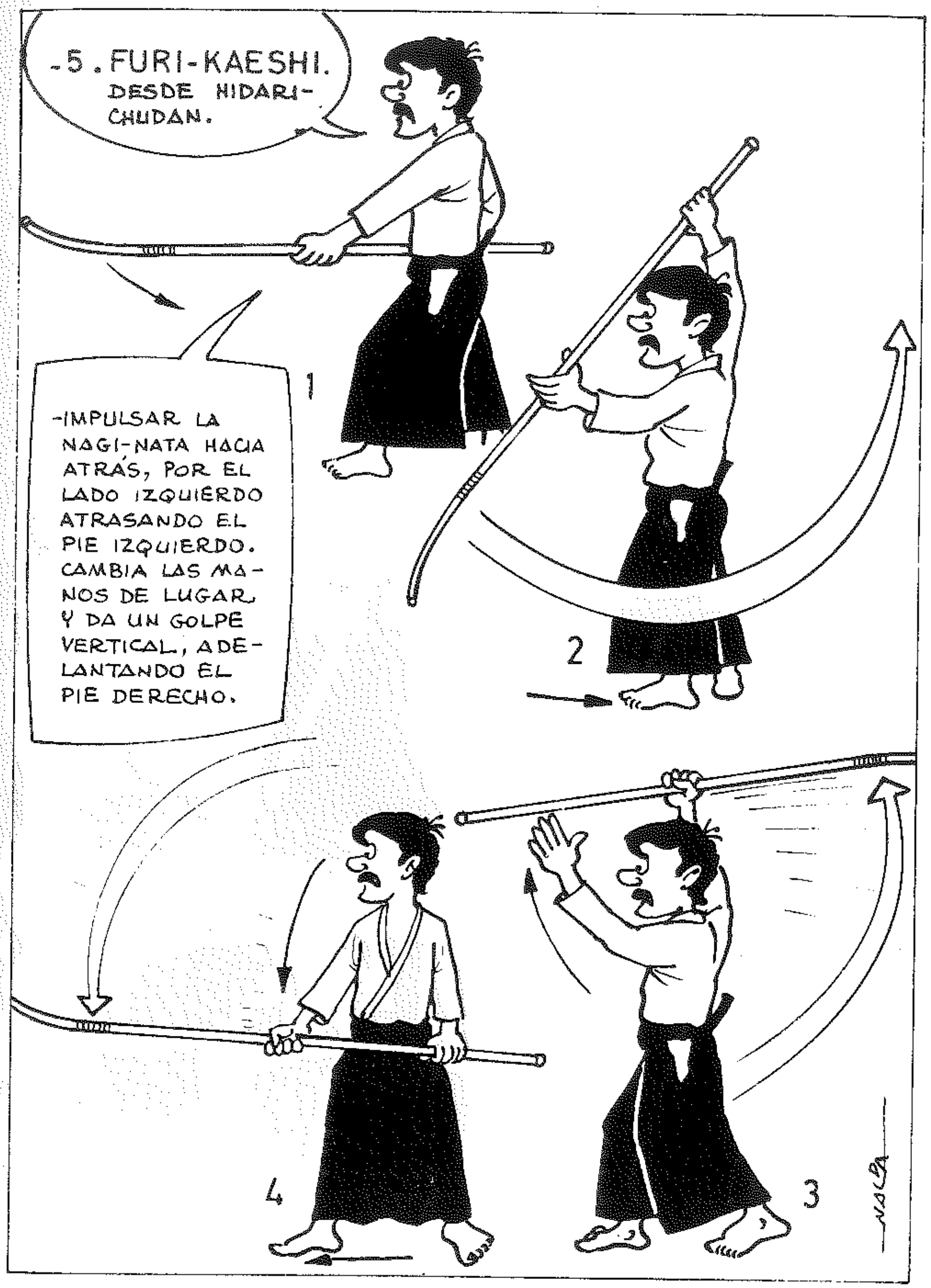

FURI-KATA SUBURI.
- FURI-WAZA SON LAS FORMAS BÁSICAS DE CORTAR EN TODAS LAS DIRECCIONES : VERTICAL, OBLÍCUA, HORIZONTAL, ETC. ETC.


1. JOGE-BURI.
- DESDE HIDARI CHUDAN SIN CAMBIAR LA POSICIÓN DE LAS MANOS ...
1
1
2
2
(VERTICAL)
1
3
2
... AL LEVANTAR LA NAGI-NATA EL PIE DERECHO SE ACERCA AL IZQUIERDO. AL DAR EL GOLPE EL MISMO PIE RETROCEDE HASTA LA POSICIÓN INICIAL.

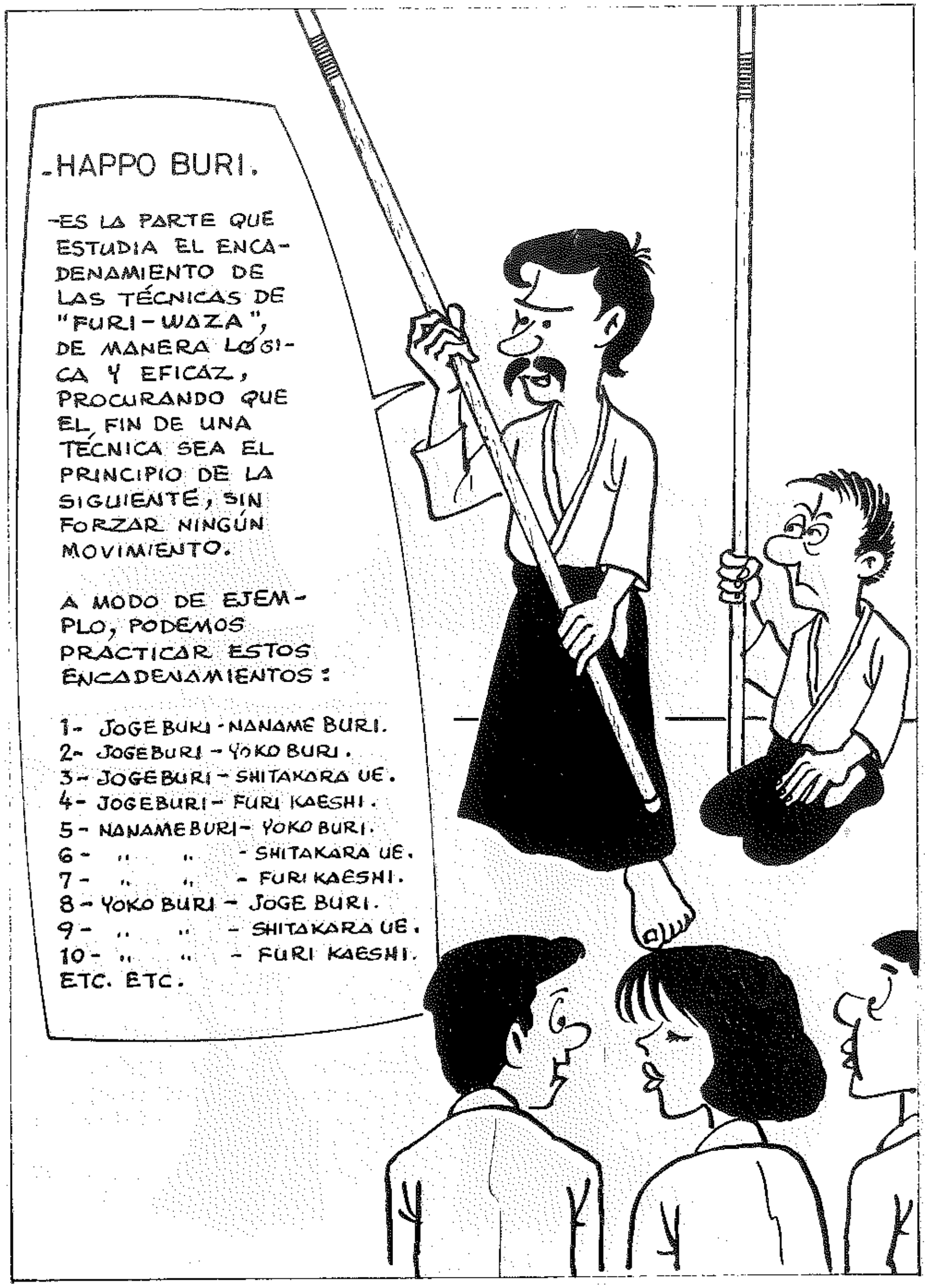
-2. NANAME BURI.
GOLPE DIAGONAL DE ARRIBA-ABAJO.
1
2
3
-DESDE HIDARI CHUDAN, PREPARA LA NAGI-NATA CAMBIANDO LA POSICIÓN DE LAS MANOS. (FIG. 3).
AL DESCARGAR EL GOLPE, DE ARRIBA-ABAJO, AL CUELLO, O A LA RODILLA, ADELANTA EL PIE DERECHO Y RETROCEDE EL IZQUIERDO QUEDÁNDOSE EN MIGI CHUDAN.
DESDE MIGI CHUDAN, REPITE TODO EL PROCESO POR EL OTRO LADO.
4
2
1
NALDA


-3. YOKO BURI.
GOLPE CIRCULAR HORIZONTAL.
1
2
1
2
3
-DESDE HIDARI CHUDAN, PREPARA LA NAGI-NATA CAMBIANDO LA POSICIÓN DE LAS MANOS.
AL DESCARGAR EL GOLPE, ADELANTA EL PIE DERECHO Y RETROCEDE EL IZQUIERDO, QUEDÁNDOSE EN MIGI CHUDAN.
DESDE MIGI CHUDAN, REPITE TODO EL PROCESO POR EL OTRO LADO.
3
4
2
1
NALDA

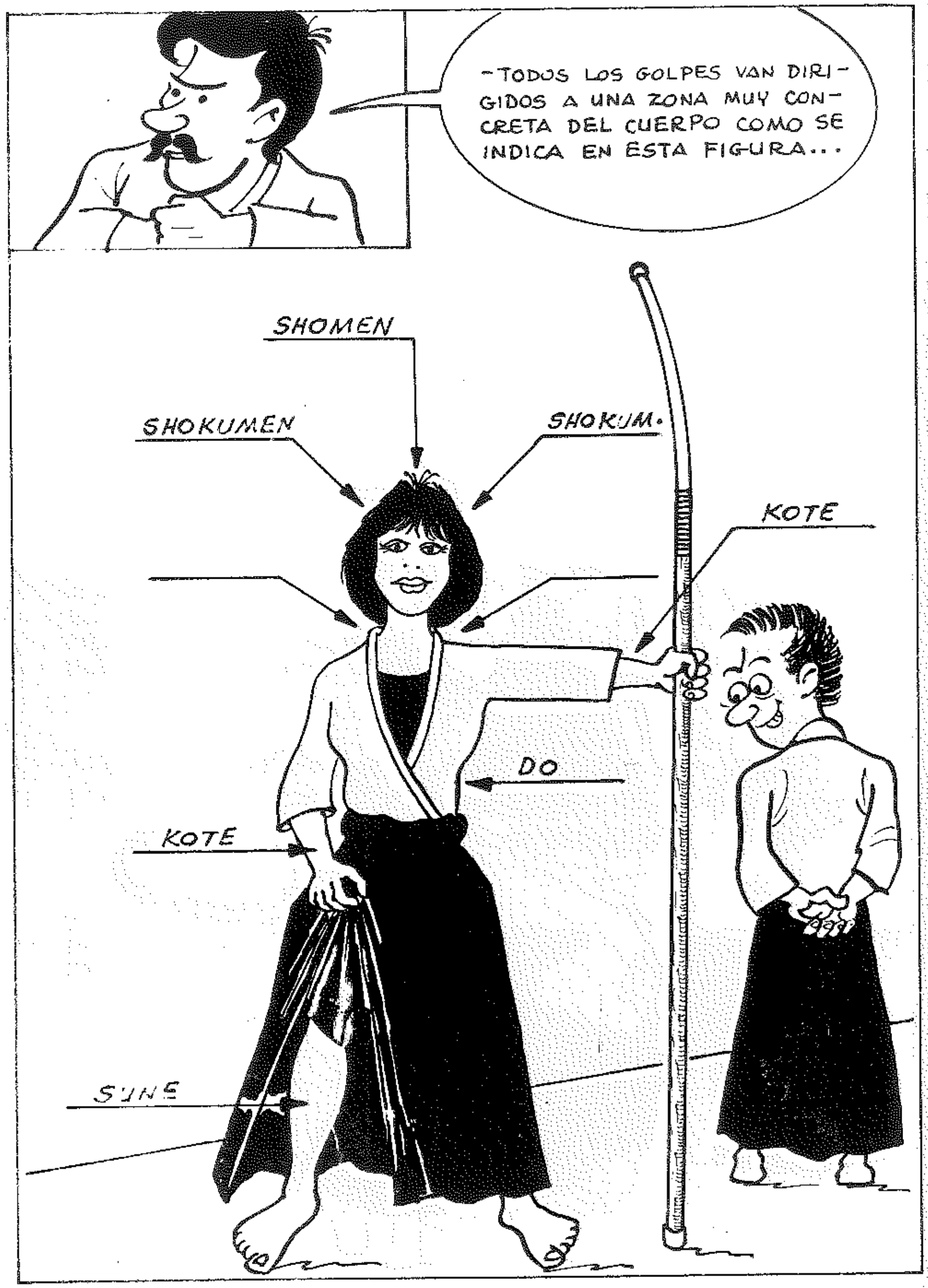
-4. SHITAKARA-UE.
GOLPE EN DIAGO-
NAL DE ABAJO-
ARRIBA.
1
2
3
-DESDE HIDARI-CHUDAN
PREPARA LA NAGI-
NATA CAMBIANDO LA
POSICIÓN DE LAS MANOS.
AL DAR EL GOLPE OBLÍ-
CUO DE ABAJO-ARRI-
BA, ADELANTA EL PIE
DERECHO Y ATRASA
EL IZQUIERDO.
DESDE MIGI-CHUDAN
REPITE TODO EL PRO-
CESO POR EL OTRO
LADO.
4
NACDA

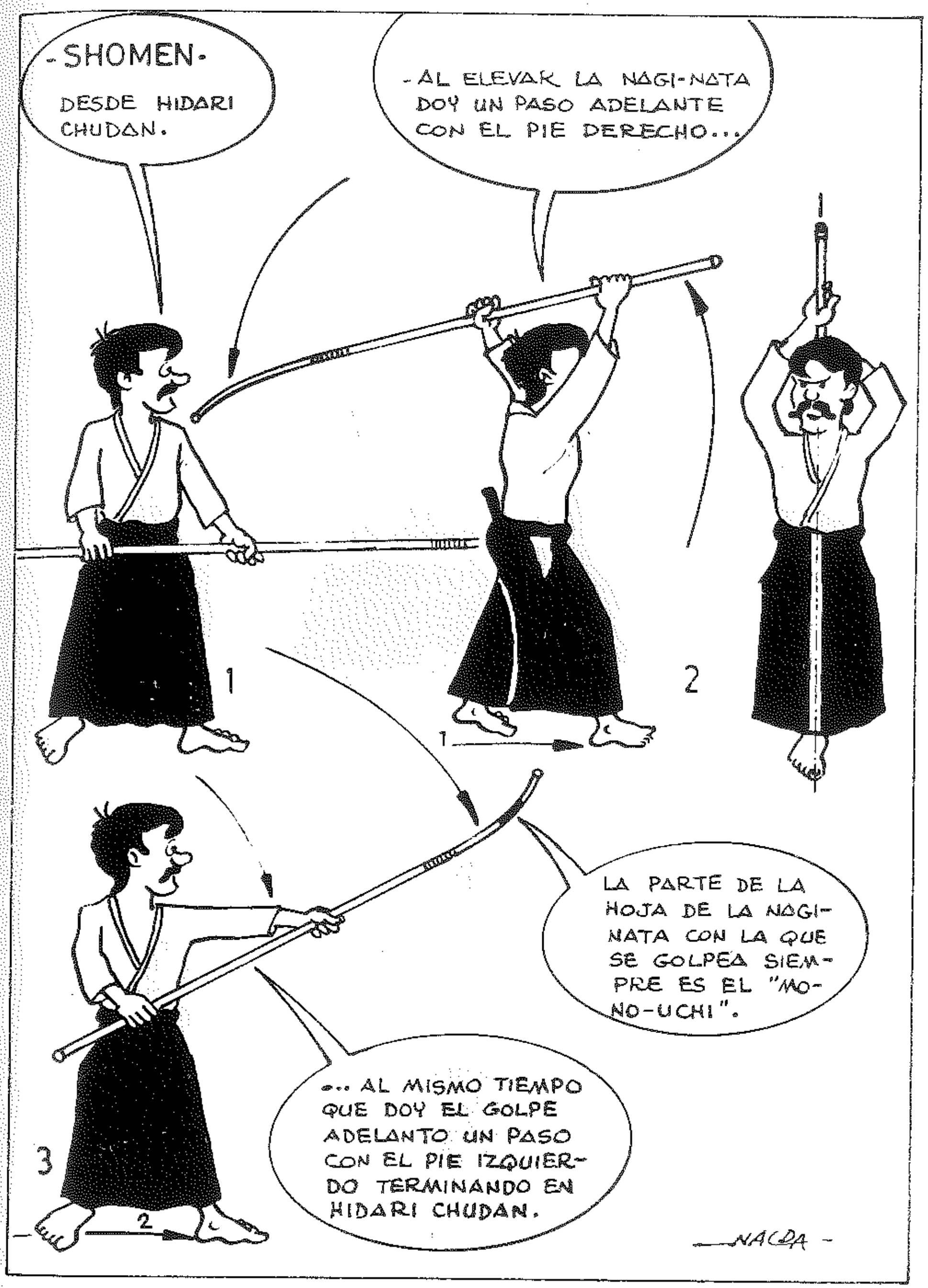


-5. FURI-KAESHI.
DESDE HIDARI-
CHUDAN.
-IMPULSAR LA
NAGI-NATA HACIA
ATRÁS, POR EL
LADO IZQUIERDO
ATRASANDO EL
PIE IZQUIERDO.
CAMBIA LAS MA-
NOS DE LUGAR
Y DA UN GOLPE
VERTICAL, ADE-
LANTANDO EL
PIE DERECHO.
1
2
4
3
NACDA

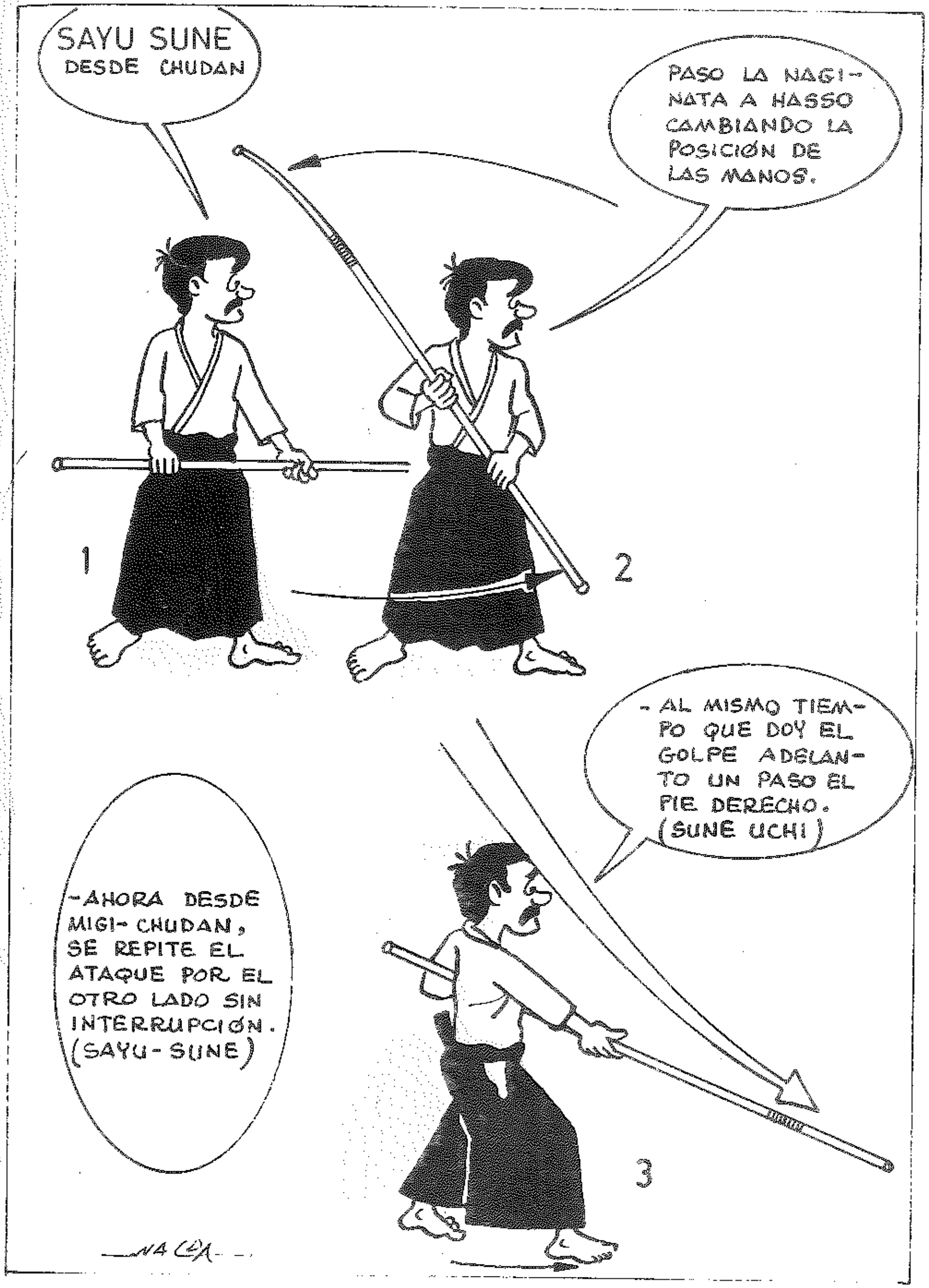

-HAPPO BURI.
-ES LA PARTE QUE ESTUDIA EL ENCADENAMIENTO DE LAS TÉCNICAS DE "FURI-WAZA", DE MANERA LÓGICA Y EFICAZ, PROCURANDO QUE EL FIN DE UNA TÉCNICA SEA EL PRINCIPIO DE LA SIGUIENTE, SIN FORZAR NINGÚN MOVIMIENTO.
A MODO DE EJEMPLO, PODEMOS PRACTICAR ESTOS ENCADENAMIENTOS:
1- JOGEBURI - NANAME BURI.
2- JOGEBURI - YOKO BURI.
3- JOGEBURI - SHITAKARA UE.
4- JOGEBURI - FURI KAESHI.
5- NANAMEBURI - YOKO BURI.
6- " " - SHITAKARA UE.
7- " " - FURI KAESHI.
8- YOKO BURI - JOGE BURI.
9- " " - SHITAKARA UE.
10- " " - FURI KAESHI.
ETC. ETC.

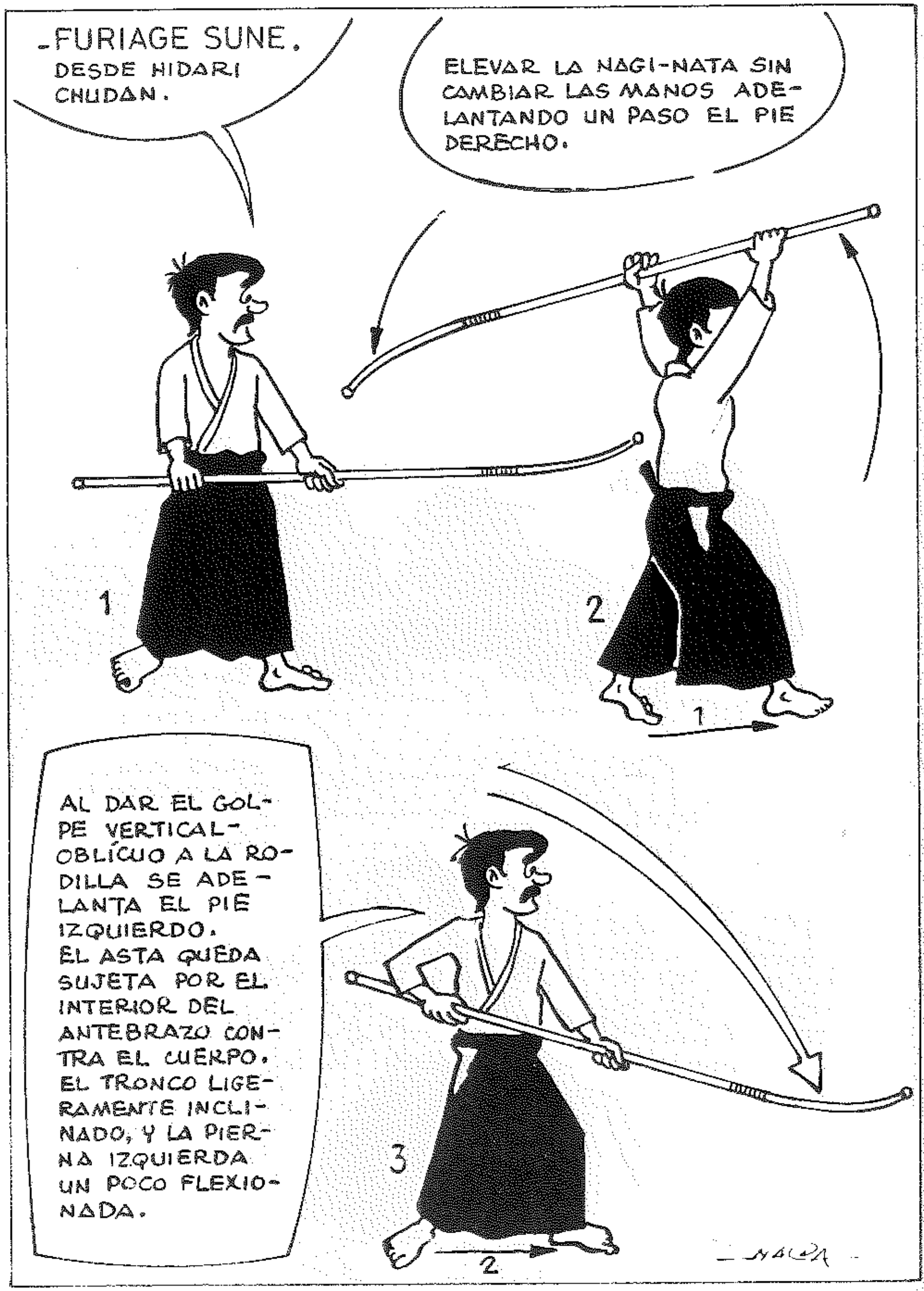
UCHI-KATA
-BAJO ESTA DENOMINACIÓN SE AGRUPAN LOS PRINCIPALES GOLPES, O ATAQUES BÁSICOS QUE PUEDEN EJECUTARSE CON LA NAGI-NATA...


-TODOS LOS GOLPES VAN DIRIGIDOS A UNA ZONA MUY CONCRETA DEL CUERPO COMO SE INDICA EN ESTA FIGURA...
SHOMEN
SHOKUMEN
SHOKUM.
KOTE
DO
KOTE
SUNE


-SHOMEN-
DESDE HIDARI CHUDAN.
-AL ELEVAR LA NAGI-NATA DOY UN PASO ADELANTE CON EL PIE DERECHO...
1
2
1
LA PARTE DE LA HOJA DE LA NAGINATA CON LA QUE SE GOLPEA SIEMPRE ES EL "MONO-UCHI".
...AL MISMO TIEMPO QUE DOY EL GOLPE ADELANTO UN PASO CON EL PIE IZQUIERDO TERMINANDO EN HIDARI CHUDAN.
3
2
-NACDA-

SHOKUMEN
PASO LA NAGI-NATA A HASSO CAMBIANDO LA POSICIÓN DE LAS MANOS...
... AL DAR EL GOLPE DOY UN PASO CON EL PIE DERECHO...
1
2
3
1
-SAYUMEN SIGNIFICA REALIZAR SUCESIVAMENTE SHOKUMEN POR AMBOS LADOS, SIN DETENERSE, CAMBIANDO DE FORMA NATURAL LA POSICIÓN DE MANOS Y PIES...
LA PARTE TRASERA DE LA NAGINATA QUEDA PARALELA Y SUJETA POR EL INTERIOR DEL ANTEBRAZO...
4

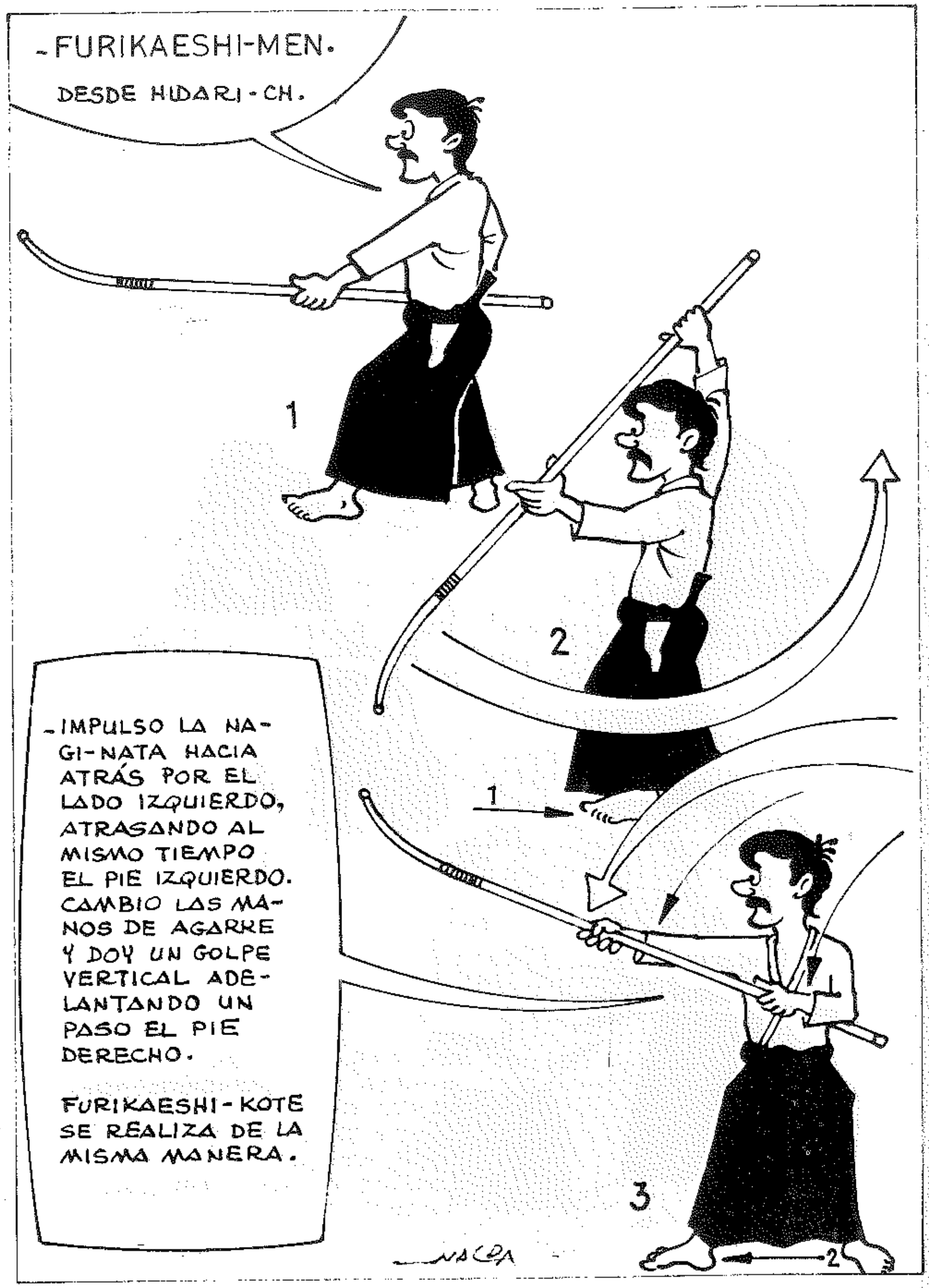

SAYU SUNE DESDE CHUDAN
PASO LA NAGINATA A HASSO CAMBIANDO LA POSICIÓN DE LAS MANOS.
1
2
- AL MISMO TIEMPO QUE DOY EL GOLPE ADELANTO UN PASO EL PIE DERECHO. (SUNE UCHI)
-AHORA DESDE MIGI-CHUDAN, SE REPITE EL ATAQUE POR EL OTRO LADO SIN INTERRUPCIÓN. (SAYU-SUNE)
3


-FURIAGE SUNE.
DESDE HIDARI CHUDAN.
ELEVAR LA NAGI-NATA SIN CAMBIAR LAS MANOS ADE-LANTANDO UN PASO EL PIE DERECHO.
1
2
1
AL DAR EL GOL-PE VERTICAL-OBLÍCUO A LA RO-DILLA SE ADE-LANTA EL PIE IZQUIERDO.
EL ASTA QUEDA SUJETA POR EL INTERIOR DEL ANTEBRAZO CON-TRA EL CUERPO.
EL TRONCO LIGE-RAMENTE INCLI-NADO, Y LA PIER-NA IZQUIERDA UN POCO FLEXIO-NADA.
3
2

-UCHI KAESHI.
-SERIE DE GOLPES CONTINUOS SUCESIVOS.
1) SHOMEN.
2) SAYUMEN.
3) SAYU SUNE.
4) SHOMEN.

-DO UCHI-
DESDE HIDARI CHUDAN.
ADOPTAR LA POSICIÓN "WAKI" SIN MOVER LOS PIES...
1
2
AL DAR EL GOLPE, ADELANTAR UN PASO EL PIE DERECHO.
3

-KOTE UCHI-
DESDE HIDARI CHUDAN.
ADOPTAR JODAN SIN MOVER LOS PIES NI CAMBIAR LA POSICIÓN DE LAS MANOS.
1
2
AL DAR EL GOLPE A LA MUÑECA DEL OPONENTE ADELANTO UN PEQUEÑO PASO EL PIE IZQUIERDO. ESTE ATAQUE TAMBIÉN SE CONOCE COMO "FURIAGE-KOTE".
3



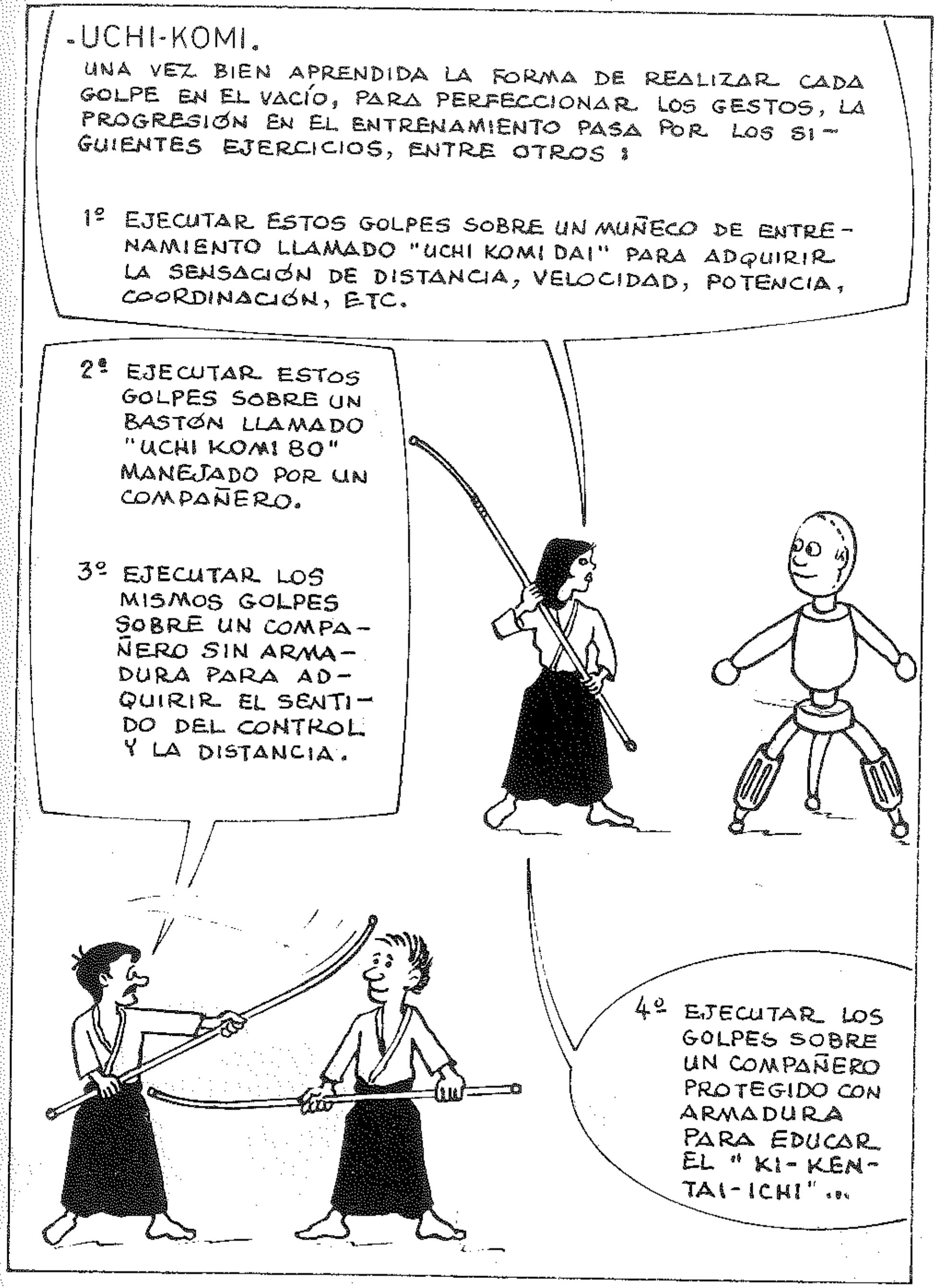
-FURIKAESHI-MEN-
DESDE HIDARI-CH.
-IMPULSO LA NAGI-NATA HACIA ATRÁS POR EL LADO IZQUIERDO, ATRASANDO AL MISMO TIEMPO EL PIE IZQUIERDO. CAMBIO LAS MANOS DE AGARRE Y DOY UN GOLPE VERTICAL ADELANTANDO UN PASO EL PIE DERECHO.
FURIKAESHI-KOTE SE REALIZA DE LA MISMA MANERA.

-FURIKAESHI SUNE.
DESDE HIDARI-CHUDAN.
IMPULSO LA NAGI-NATA HACIA ATRÁS, POR EL LADO IZQUIERDO, ATRASANDO AL MISMO TIEMPO EL PIE IZQUIERDO. CAMBIO LAS MANOS DE POSICIÓN, Y DOY UN GOLPE OBLICUO, AL TIEMPO QUE, ADELANTO UN PASO EL PIE DERECHO.

-TSUKI. DESDE HIDARI CHUDAN.
-IMPULSA LA NAGINATA HACIA ADELANTE, SIN CAMBIAR LAS MANOS NI LA GUARDIA, AVANZANDO AMBOS PIES EN "TSUGI-ASHI" EMPEZANDO POR EL IZQUIERDO.
2
1
-TSUKI. DESDE GEDAN. SE PROCEDE DE LA MISMA MANERA.

-ICHIZUKI-TSUKI. DESDE HIDARI CHUDAN. ADOPTAR LAS POSICIONES DE LAS FIGURAS 1 y 2 SIN MOVER LOS PIES...
1
2
3
2
1
DAR EL GOLPE AVANZANDO AMBOS PIES EN TSUGI-ASHI, EMPEZANDO POR EL IZQUIERDO. LA MANO DERECHA IMPULSA MIENTRAS LA IZQUIERDA HACE DE GUÍA...

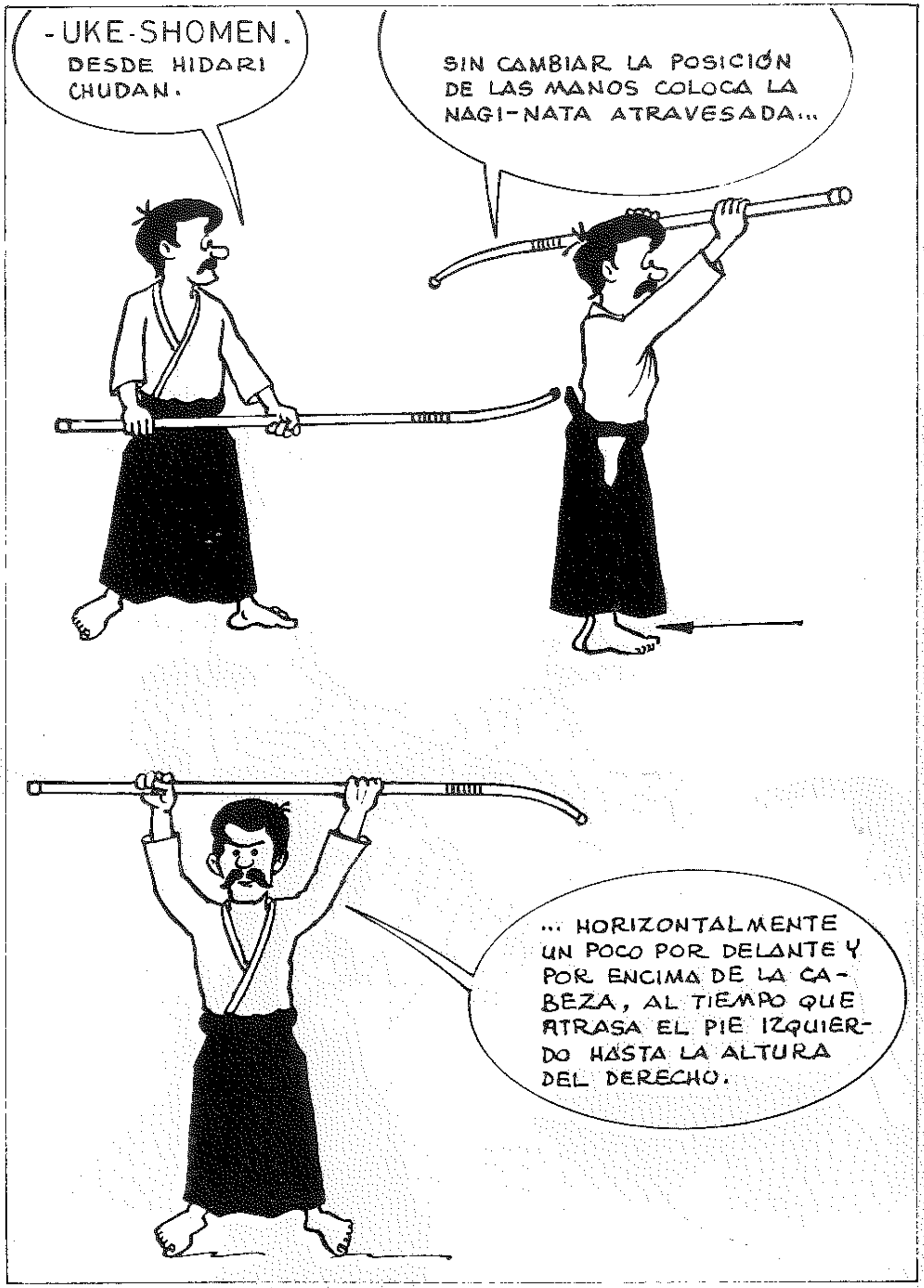
-MA-AI. ES UN CONCEPTO QUE EXPRESA LA IDEA DE DISTANCIA Y TIEMPO NECESARIO PARA APROXIMARSE, Ó ALEJARSE, Y EL MOMENTO IDÓNEO PARA GOLPEAR, BLOQUEAR Ó ESQUIVAR. LA NAGI-NATA, POR SUS DIMENSIONES REQUIERE UNA DISTANCIA DINÁMICA CONSIDERABLE, QUE ES PRECISO SABER CONSERVAR, Y POR DEBAJO DE LA CUAL SU EFICACIA DECRECE HASTA ANULARSE EN EL CUERPO A CUERPO.
HAY QUE TENER SIEMPRE EN CUENTA QUE LA PARTE VÁLIDA PARA GOLPEAR CON LA NAGI-NATA ES EL "MONO-UCHI".

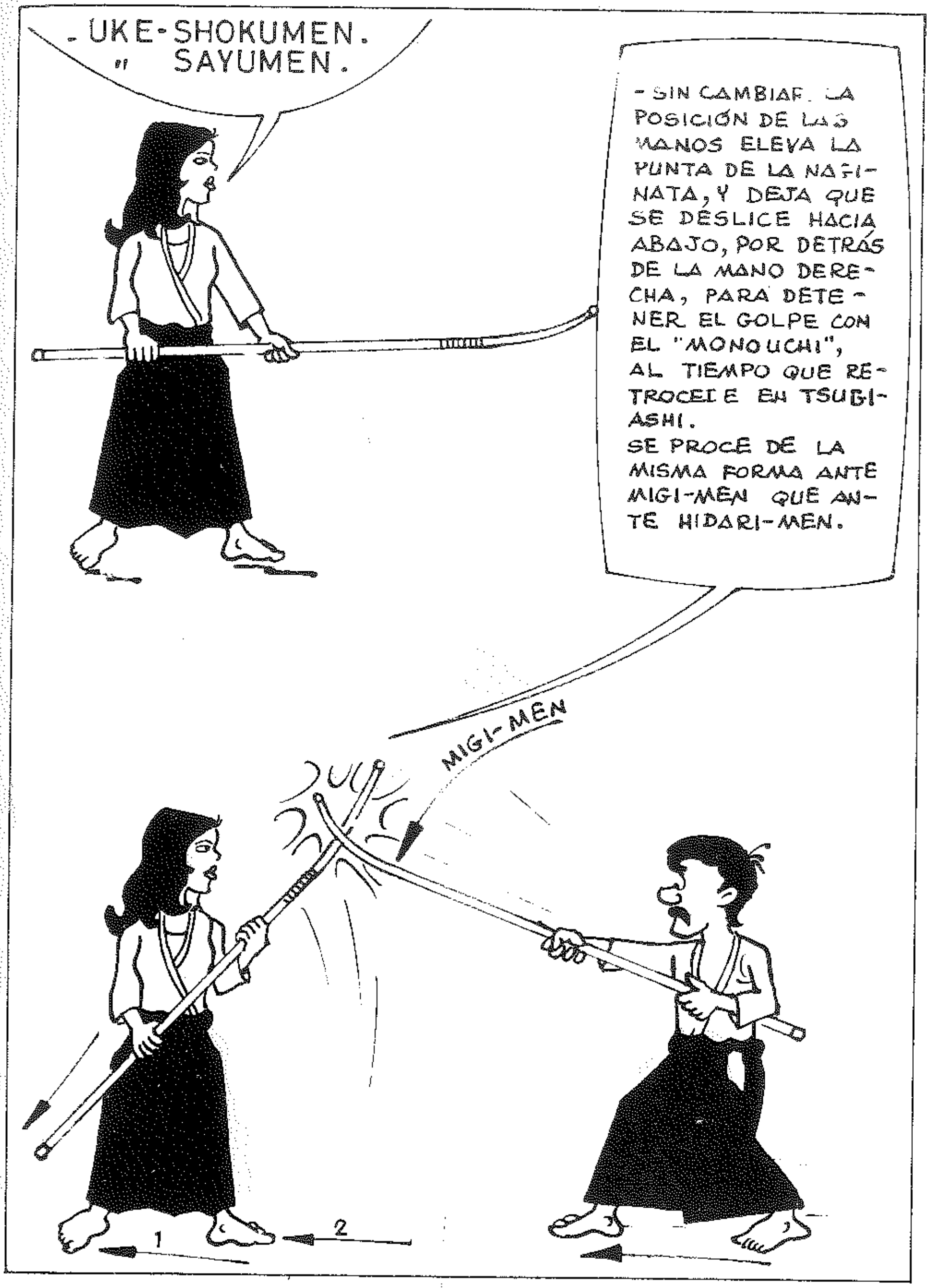


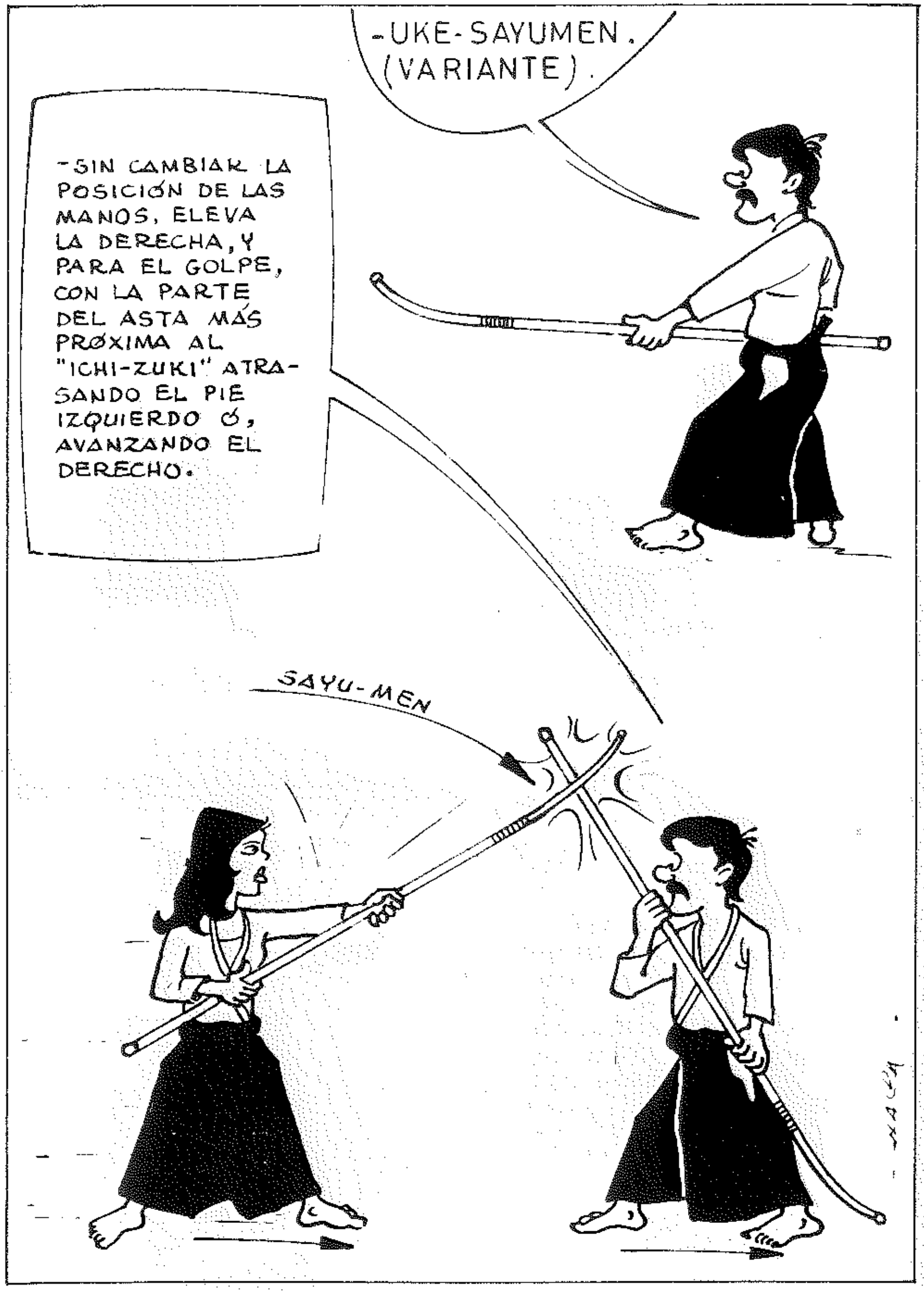
-UCHI-KOMI.
UNA VEZ BIEN APRENDIDA LA FORMA DE REALIZAR CADA GOLPE EN EL VACÍO, PARA PERFECCIONAR LOS GESTOS, LA PROGRESIÓN EN EL ENTRENAMIENTO PASA POR LOS SIGUIENTES EJERCICIOS, ENTRE OTROS:
1º EJECUTAR ESTOS GOLPES SOBRE UN MUÑECO DE ENTRENAMIENTO LLAMADO "UCHI KOMI DAI" PARA ADQUIRIR LA SENSACIÓN DE DISTANCIA, VELOCIDAD, POTENCIA, COORDINACIÓN, ETC.
2º EJECUTAR ESTOS GOLPES SOBRE UN BASTÓN LLAMADO "UCHI KOMI BO" MANEJADO POR UN COMPAÑERO.
3º EJECUTAR LOS MISMOS GOLPES SOBRE UN COMPAÑERO SIN ARMADURA PARA ADQUIRIR EL SENTIDO DEL CONTROL Y LA DISTANCIA.
4º EJECUTAR LOS GOLPES SOBRE UN COMPAÑERO PROTEGIDO CON ARMADURA PARA EDUCAR EL "KI-KEN-TAI-ICHI"...

¿QUÉ ES "KI-KEN-TAI-ICHI"?
-ES UNA EXPRESIÓN JAPONESA CON CIERTA INFLUENCIA ZEN, CUYO SIGNIFICADO ENSEÑA QUE, EL CUERPO, EL ESPÍRITU, LA RESPIRACIÓN Y EL ARMA DEBEN ACTUAR AL UNÍSONO, AL MISMO TIEMPO, DE MANERA QUE LA POSTURA, LA DISTANCIA, LA VELOCIDAD, EL RITMO ESTÉN EN ARMONÍA PARA QUE EL RESULTADO SEA EFICAZ Y VÁLIDO.
MMMEEENNN
SSSSUUUNNNEEFF
NACHA

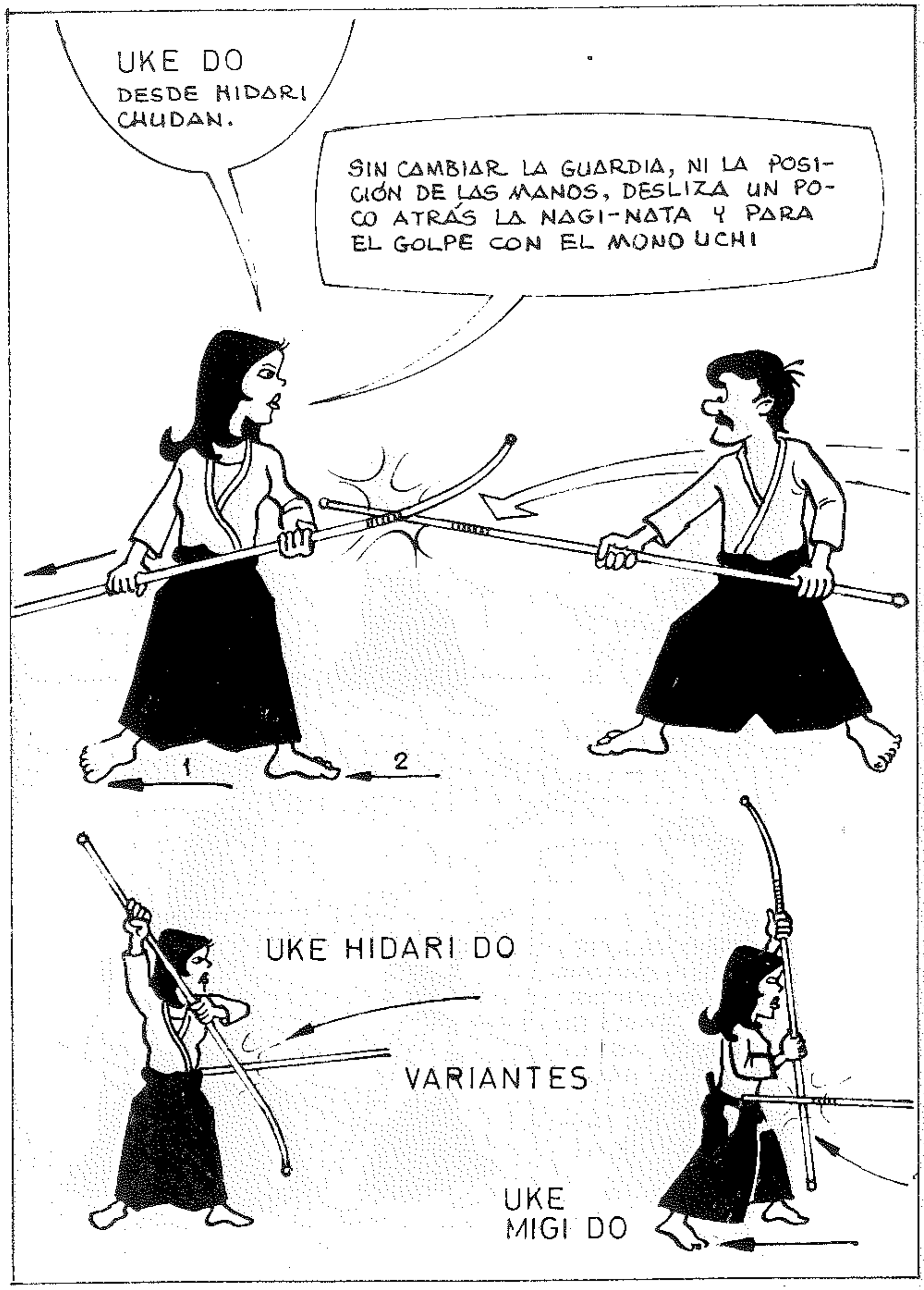
UKE-KATA
UKE-KATA ES LA PARTE QUE SE OCUPA DE LAS FORMAS DE PARAR Ó BLOQUEAR LOS ATAQUES. SE PRACTICA POR PAREJAS (SOTAI-RENSHU).
NACHA

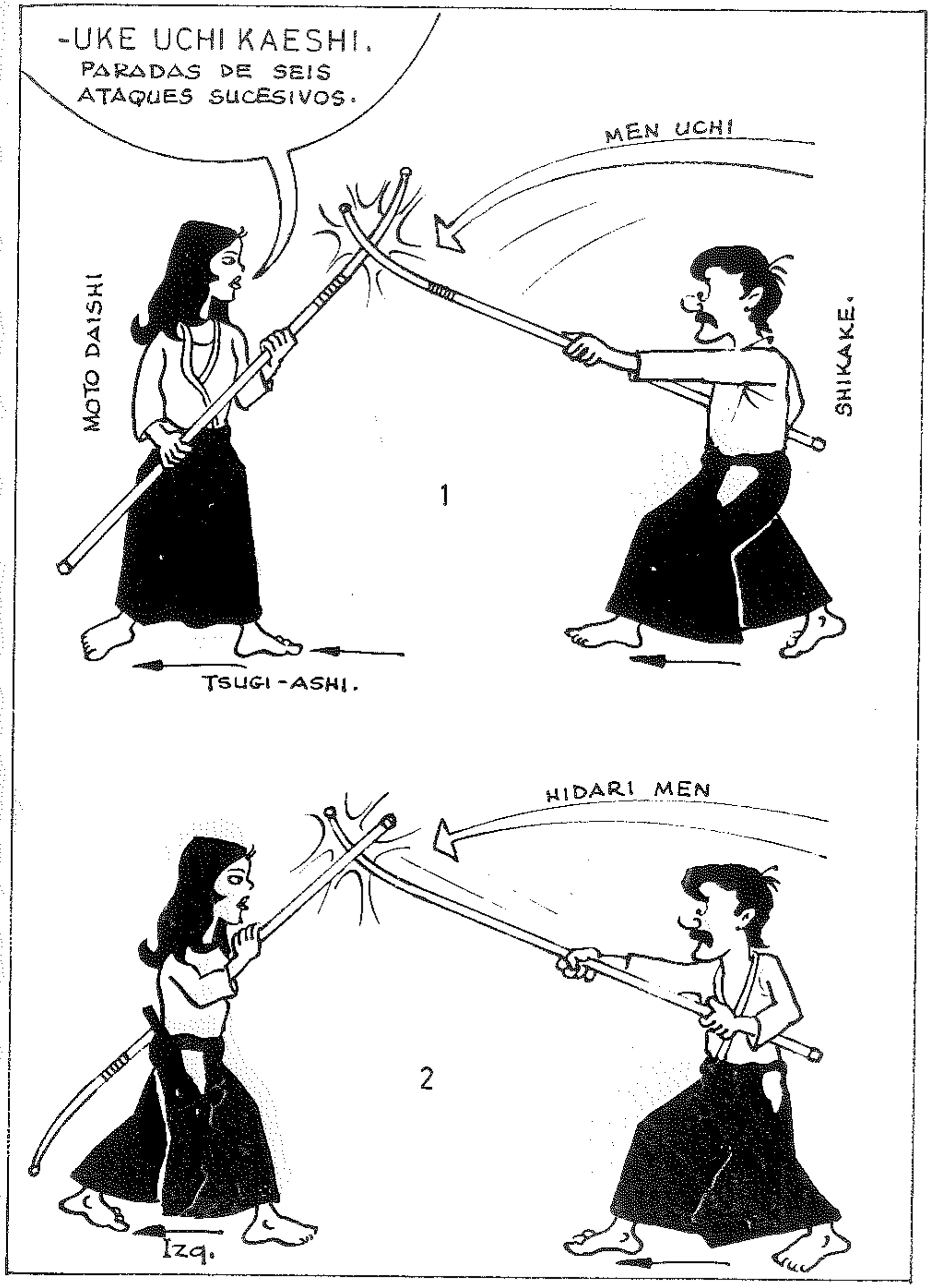

-UKE-SHOMEN.
DESDE HIDARI CHUDAN.
SIN CAMBIAR LA POSICIÓN DE LAS MANOS COLOCA LA NAGI-NATA ATRAVESADA...
... HORIZONTALMENTE UN POCO POR DELANTE Y POR ENCIMA DE LA CABEZA, AL TIEMPO QUE ATRASA EL PIE IZQUIERDO HASTA LA ALTURA DEL DERECHO.

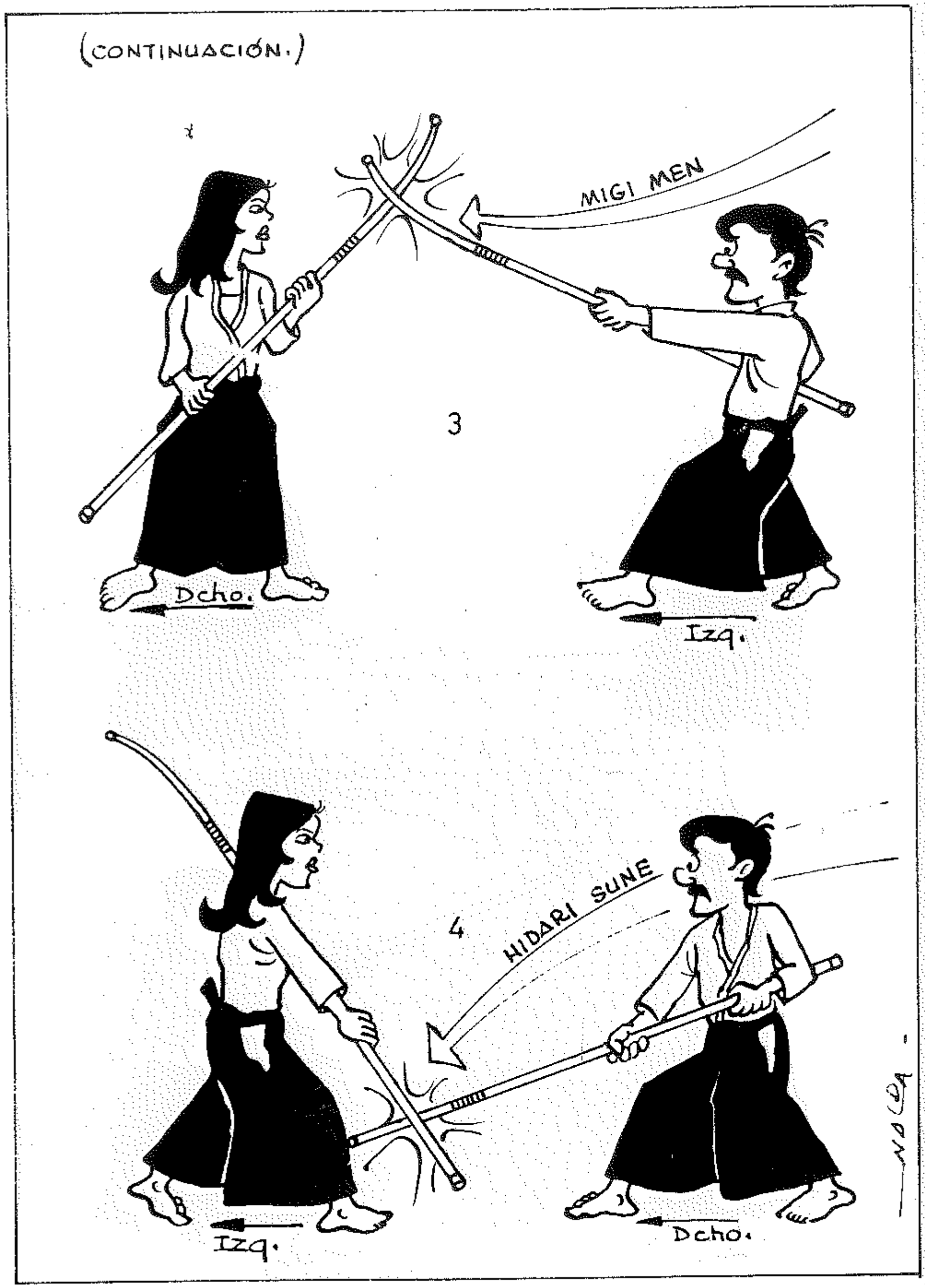

-UKE-SHOKUMEN.
" SAYUMEN.
- SIN CAMBIAR LA POSICIÓN DE LAS MANOS ELEVA LA PUNTA DE LA NAGI-NATA, Y DEJA QUE SE DESLICE HACIA ABAJO, POR DETRÁS DE LA MANO DERECHA, PARA DETENER EL GOLPE CON EL "MONOUCHI", AL TIEMPO QUE RETROCEDE EN TSUGI-ASHI.
SE PROCEDE DE LA MISMA FORMA ANTE MIGI-MEN QUE ANTE HIDARI-MEN.
MIGI-MEN
1
2

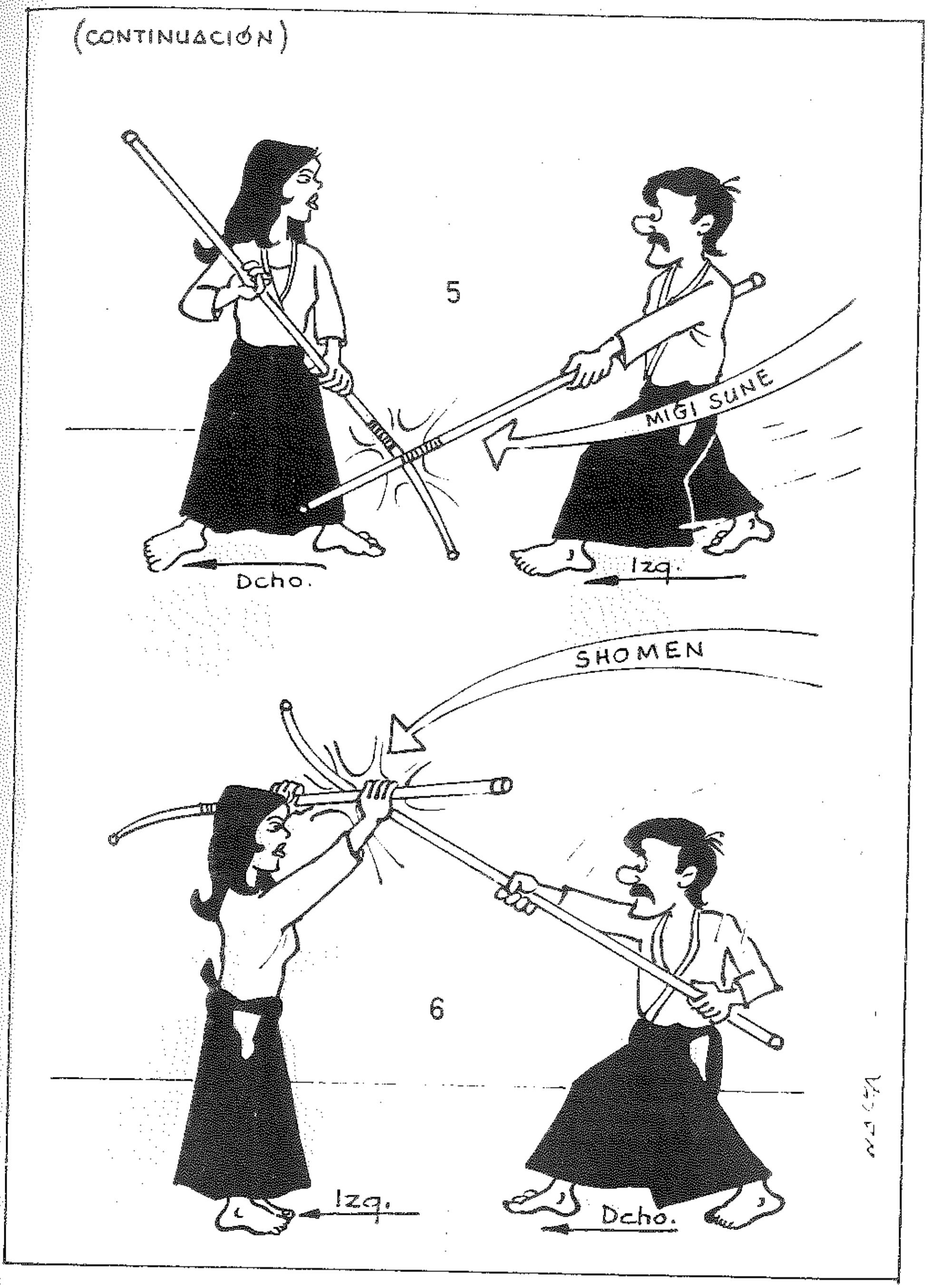

-UKE-SAYUMEN. (VARIANTE).
-SIN CAMBIAR LA POSICIÓN DE LAS MANOS, ELEVA LA DERECHA, Y PARA EL GOLPE, CON LA PARTE DEL ASTA MÁS PRØXIMA AL "ICHI-ZUKI" ATRASANDO EL PIE IZQUIERDO Ó, AVANZANDO EL DERECHO.
SAYU-MEN

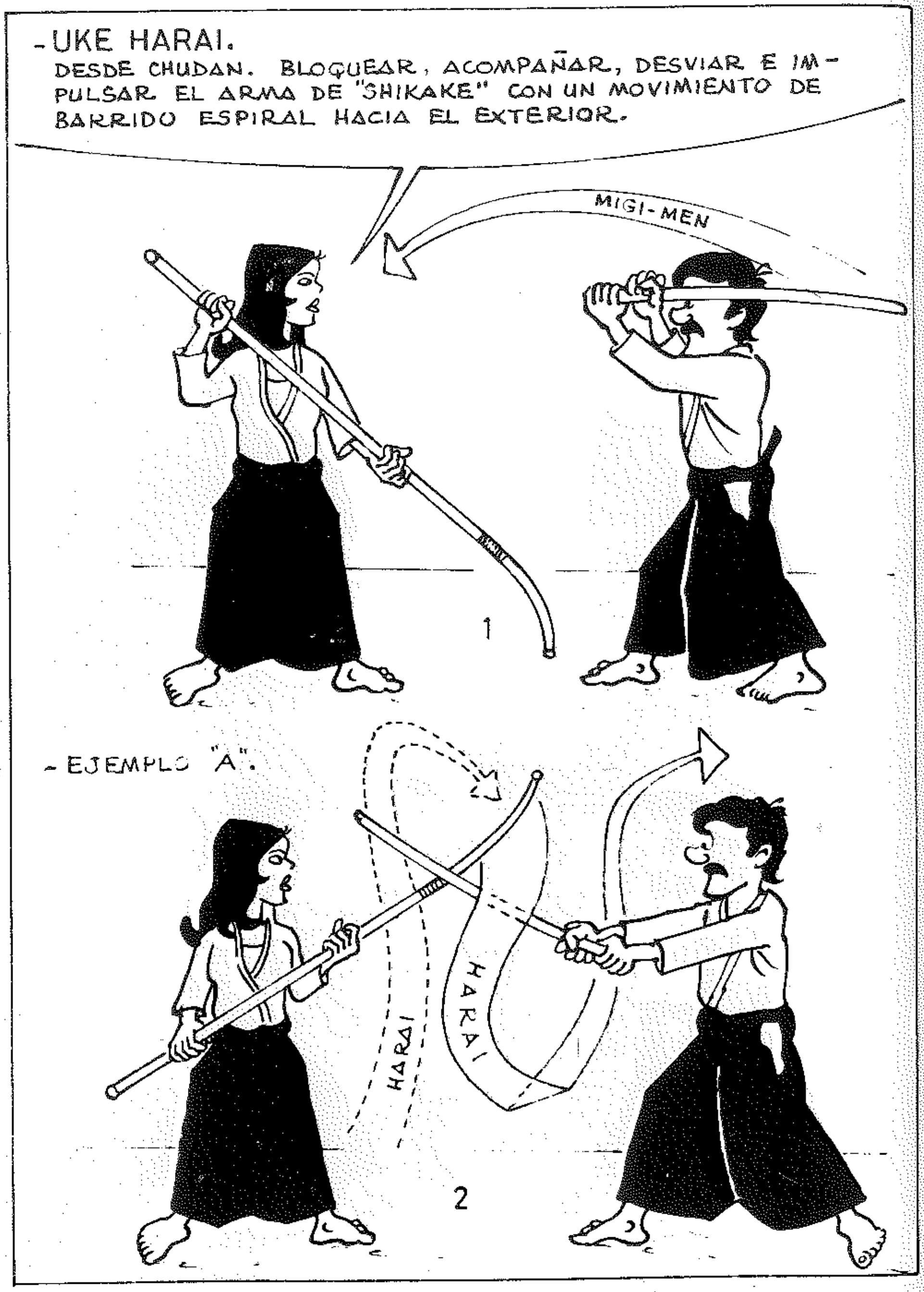
UKE SOKU SUNE
DESDE HIDARI CH.
RETROCEDO EN TSUGI-ASHI, SIN CAMBIAR LA POSICIÓN DE LAS MANOS, Y PARO EL GOLPE ADOPTANDO UNA POSTURA SIMILAR A GEDAN, CON EL MONO-UCHI.
-UKE SAYU SUNE CONSISTE EN PARAR UN ATAQUE A LA RODILLA IZQUIERDA SEGUIDO DE OTRO A LA RODILLA DERECHA.
VARIANTE
RETROCEDO EL PIE IZQUIERDO, Y SIN CAMBIAR LA POSICIÓN DE LAS MANOS, PARO EL GOLPE CON EL ASTA CRUZANDO LA NAGINATA SOBRE EL CUERPO CON LA HOJA HACIA ARRIBA.

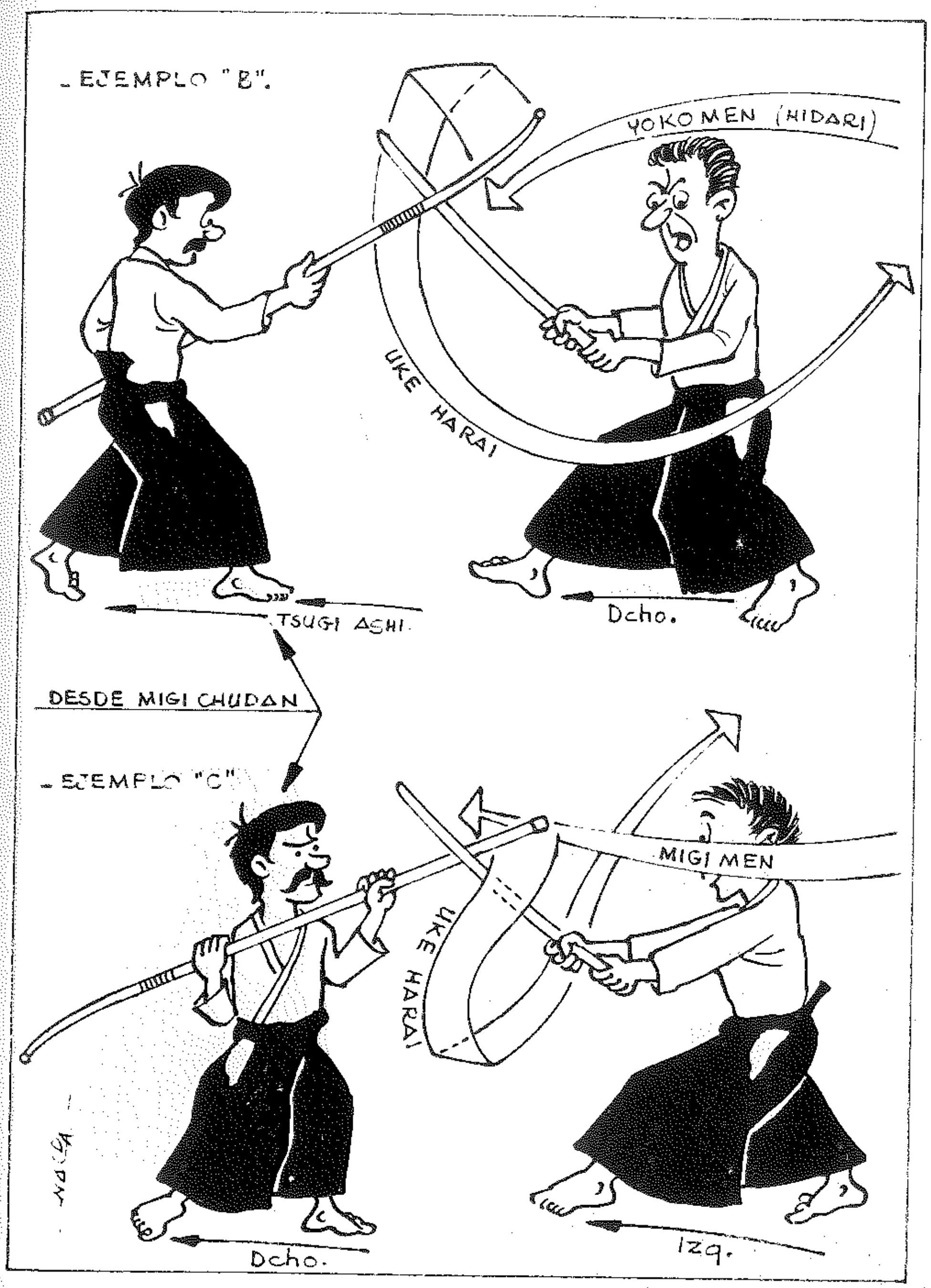

UKE DO
DESDE HIDARI CHUDAN.
SIN CAMBIAR LA GUARDIA, NI LA POSICIÓN DE LAS MANOS, DESLIZA UN POCO ATRÁS LA NAGI-NATA Y PARA EL GOLPE CON EL MONO UCHI
1
2
UKE HIDARI DO
VARIANTES
UKE
MIGI DO


-UKE UCHI KAESHI.
PARADAS DE SEIS ATAQUES SUCESIVOS.
MEN UCHI
MOTO DAISHI
SHIKAKE.
1
TSUGI-ASHI.
HIDARI MEN
2
Izq.


(CONTINUACIÓN.)
MIGI MEN
3
Dcho.
Izq.
4
HIDARI SUNE
Izq.
Dcho.


(CONTINUACIÓN)
5
MIGI SUNE
Dcho.
Izq.
SHOMEN
6
Izq.
Dcho.

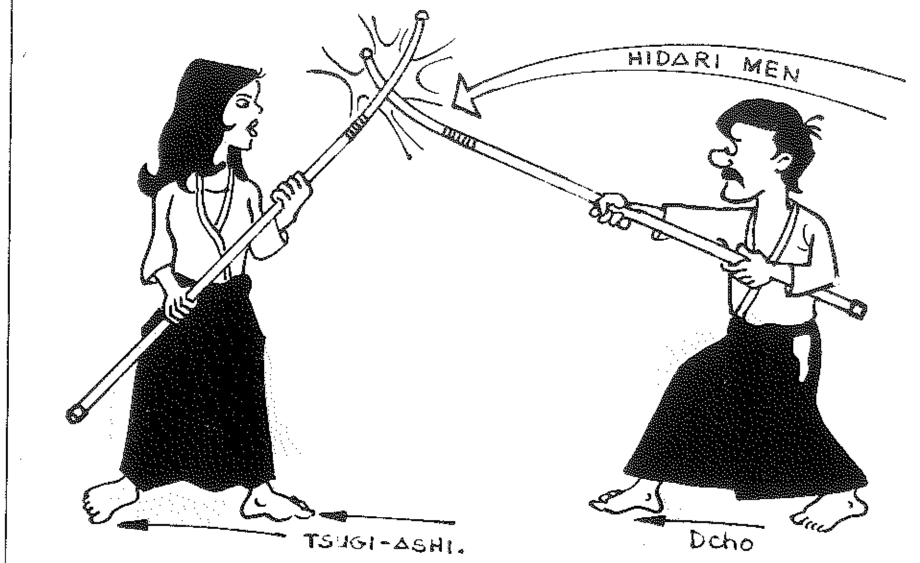

-UKE HARAI.
DESDE CHUDAN. BLOQUEAR, ACOMPAÑAR, DESVIAR E IMPULSAR EL ARMA DE "SHIKAKE" CON UN MOVIMIENTO DE BARRIDO ESPIRAL HACIA EL EXTERIOR.
MIGI-MEN
1
-EJEMPLO "A".
HARAI
HARAI
2

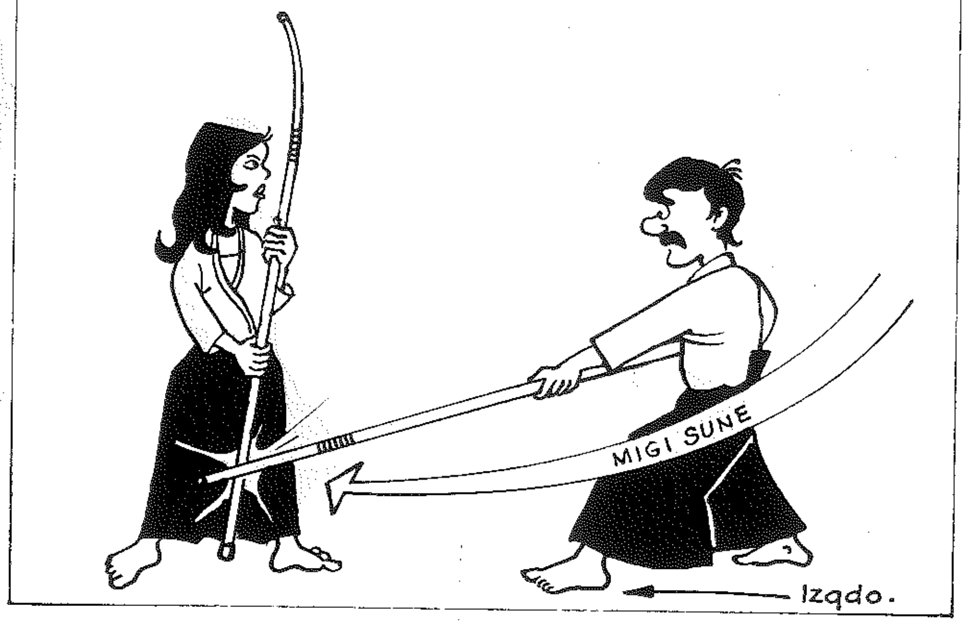

-EJEMPLO "B".
YOKOMEN (HIDARI)
UKE HARAI
TSUGI ASHI
Dcho.
DESDE MIGI CHUDAN
-EJEMPLO "C".
MIGI MEN
UKE HARAI
Dcho.
Izq.

-OPORTUNIDAD-REACCION.

-EN EL ENTRENAMIENTO POR PAREJAS, (SOTAI-RENSHU) SE PRACTICA UN EJERCICIO EN EL QUE UNO (MOTODAISHI) LLEVA LA INICIATIVA, Y ADOPTANDO LAS DISTINTAS POSICIONES VISTAS EN EL CAPÍTULO "UKE-KATA", LE INDICA AL OTRO (SHIKAKE, ATACANTE) DE QUE FORMA HA DE ATACARLE.
ES UNA FORMA DE COMBATE EN EL QUE PRIMERO SE PRODUCE LA DEFENSA Y DESPUES EL ATAQUE.

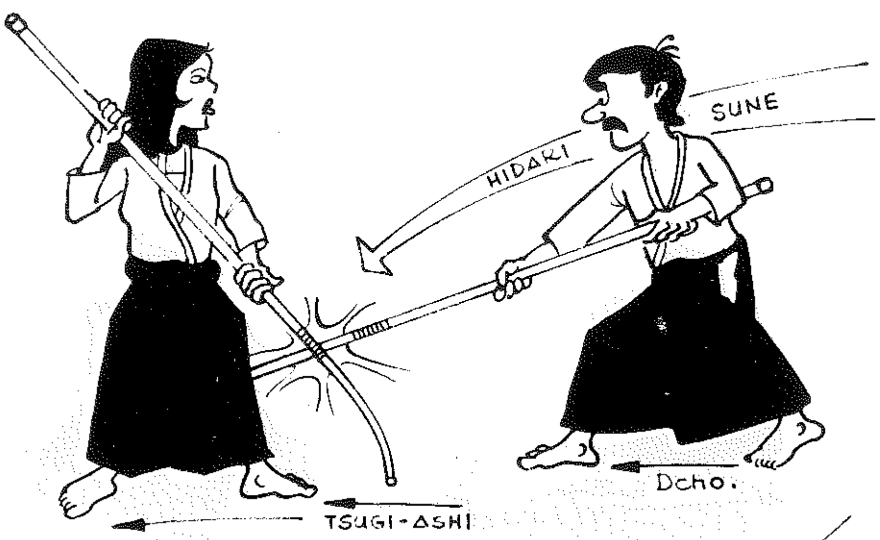
-ENCADENAMIENTOS : SOKUMEN-SOKU SUNE.
AMBOS PARTEN DE HIDARI CHUDAN.

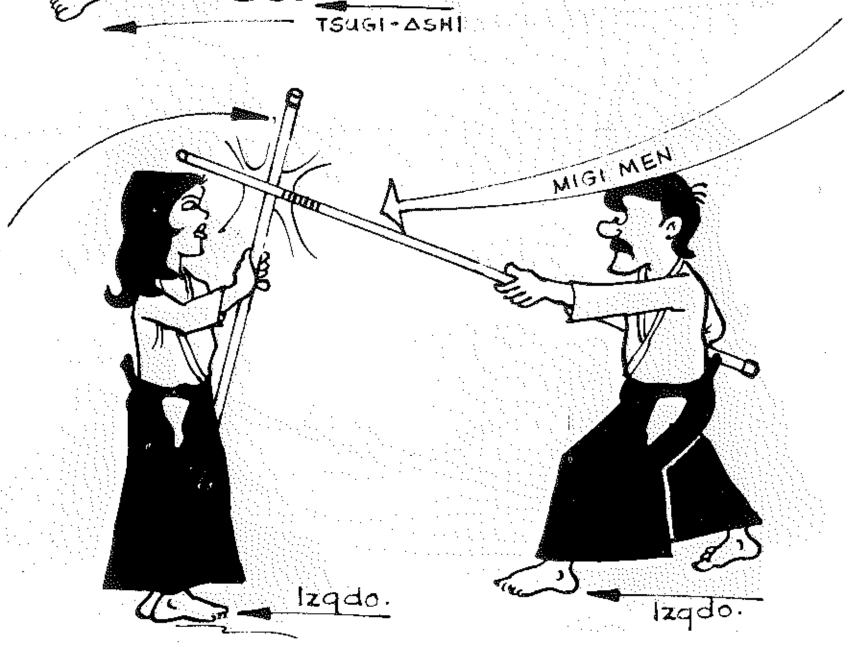




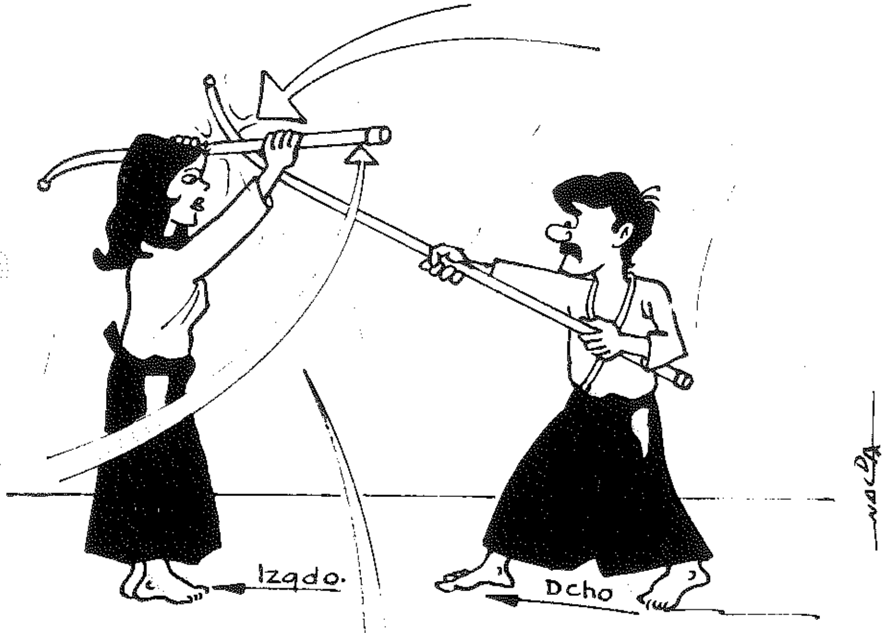
- SOKU SUNE - SOKUMEN.

AMBOS EN HIDARI CHUDAN.





-UCHI KAESHI. (AMBOS PARTEN DE HIDARI CHUDAN).



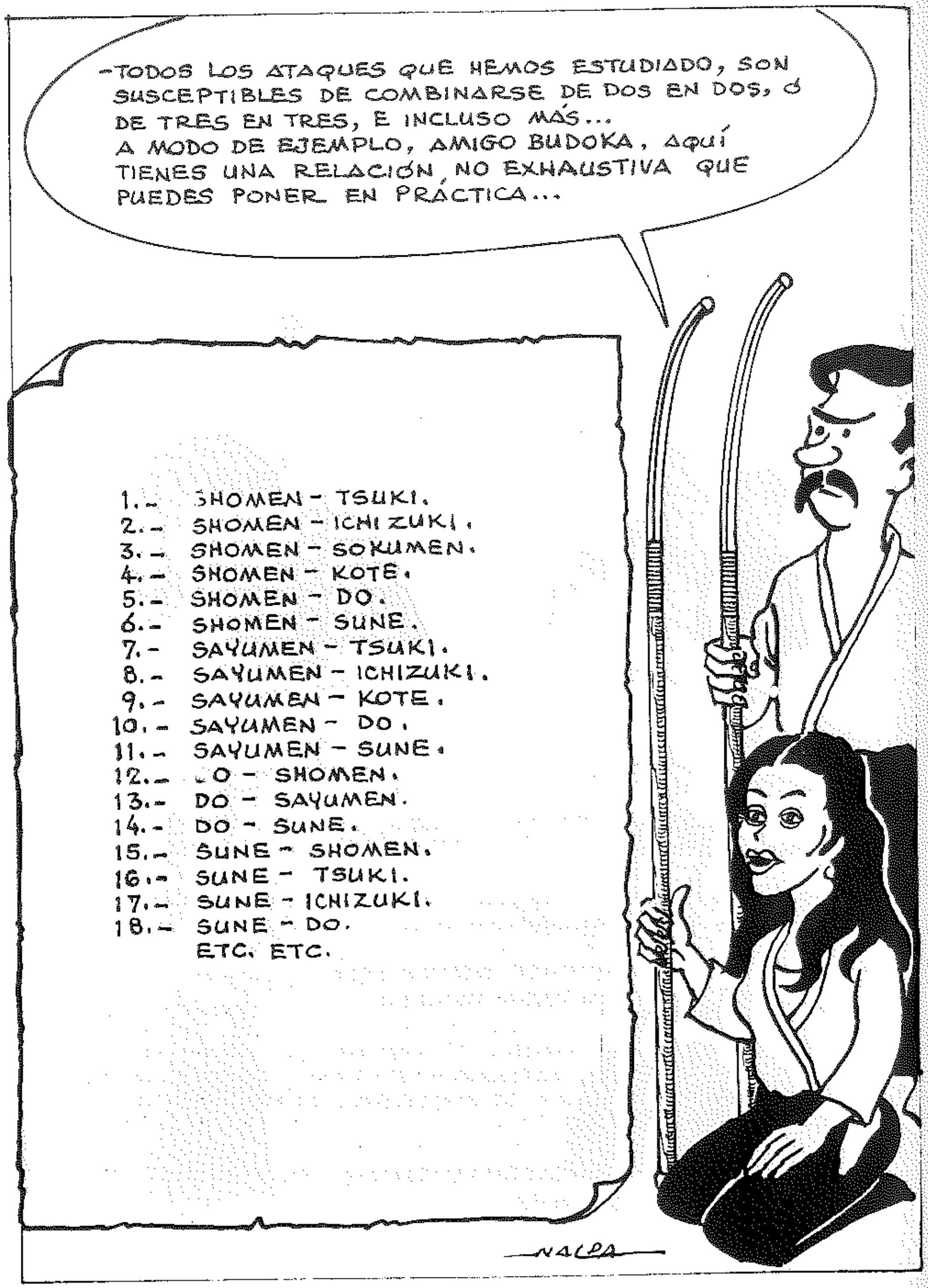
-ENCADENAMIENTO DE SHOMEN, SAYU MEN, SAYU-SUNE, SHOMEN.

-EL QUE ATACA, AVANZA SIEMPRE, ADELANTANDO UN PIE SIMULTÁNEAMENTE CON CADA GOLPE.

-EL QUE SE DEFIENDE RETROCEDE SIEMPRE, ATRASANDO UN PIE EN CADA PARADA.

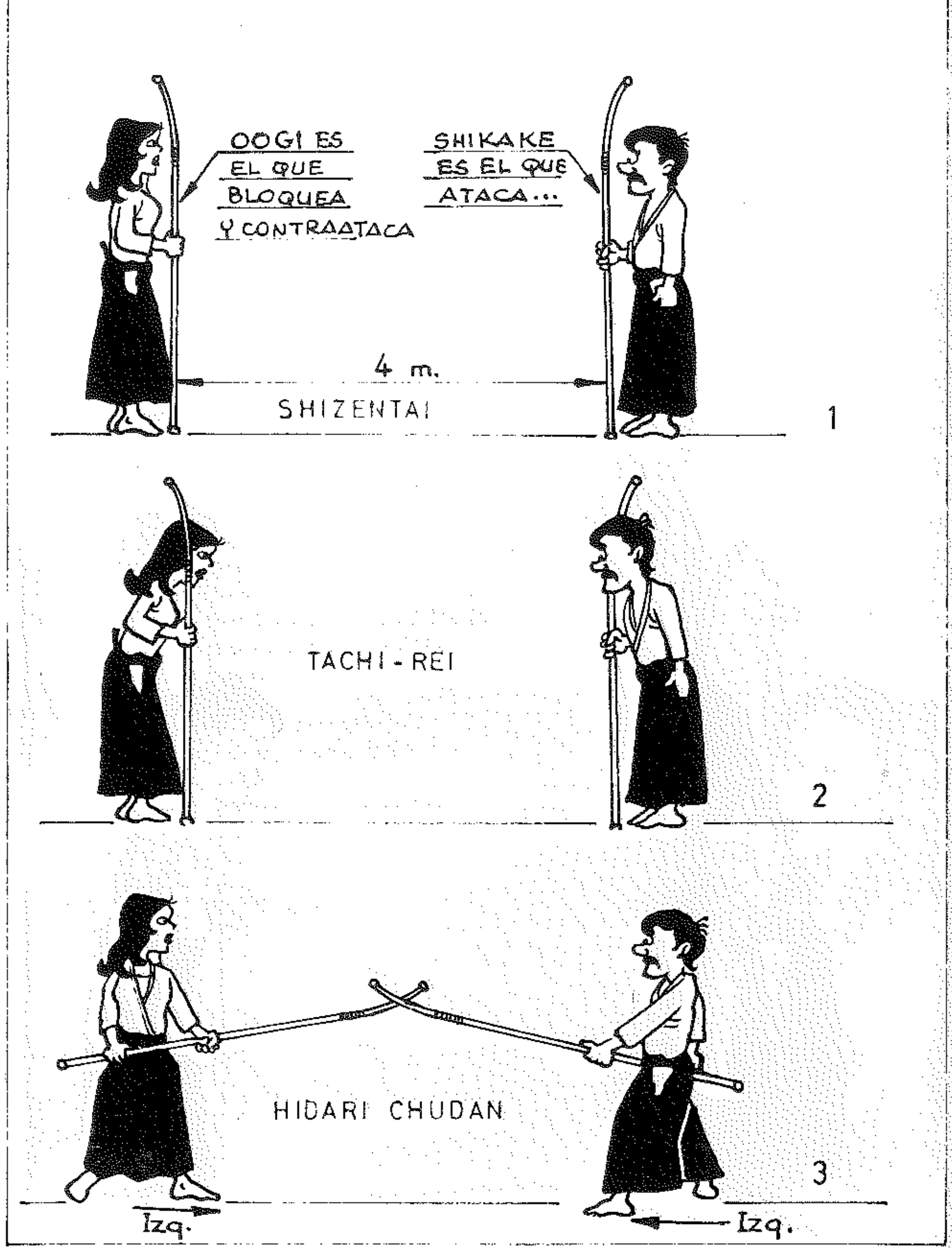
-EN GENERAL SE ATACA: 1º ARRIBA, 2º LADO DERECHO -CABEZA, RODILLA- 3º LADO IZQUIERDO -CABEZA, RODILLA- Ó VICERSA, ALTERNANDO LAS DIRECCIONES.

EN TODOS LOS ENCADENAMIENTOS, SE PROCEDE DE IDÉNTICA MANERA.

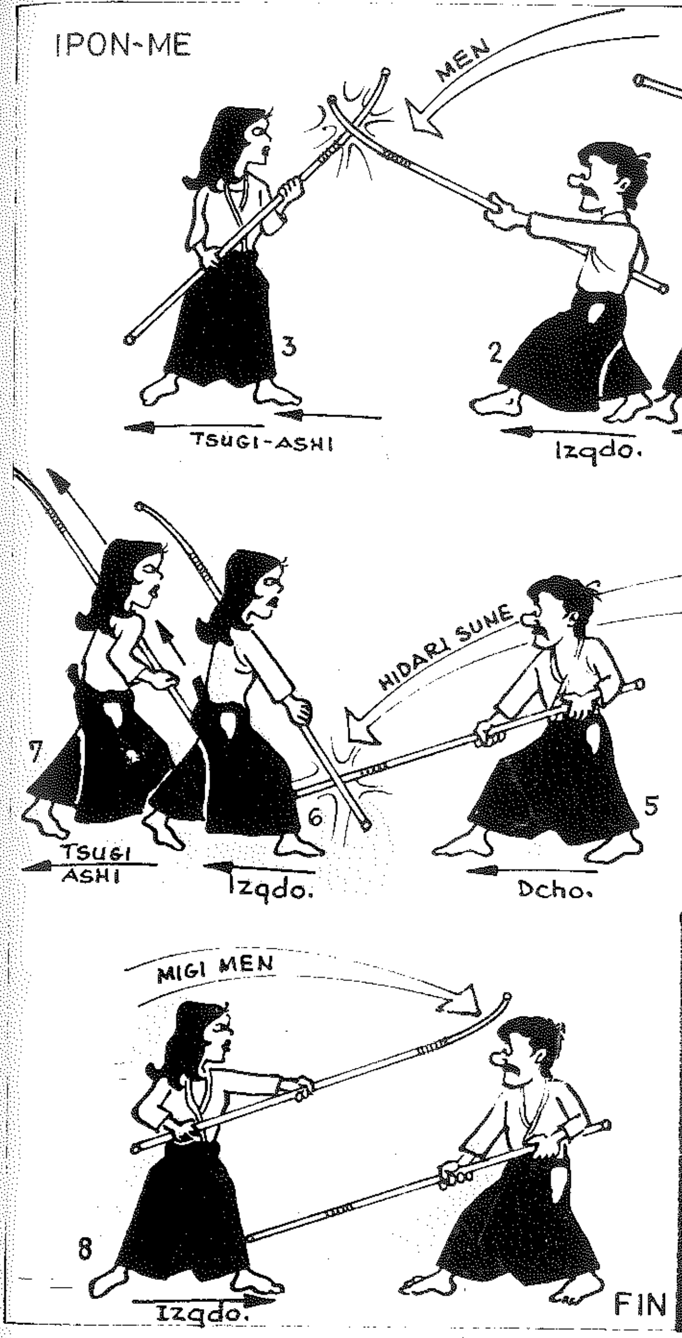


SHIKAKE OOGI WAZA

-IPON ME. KATA Nº 1



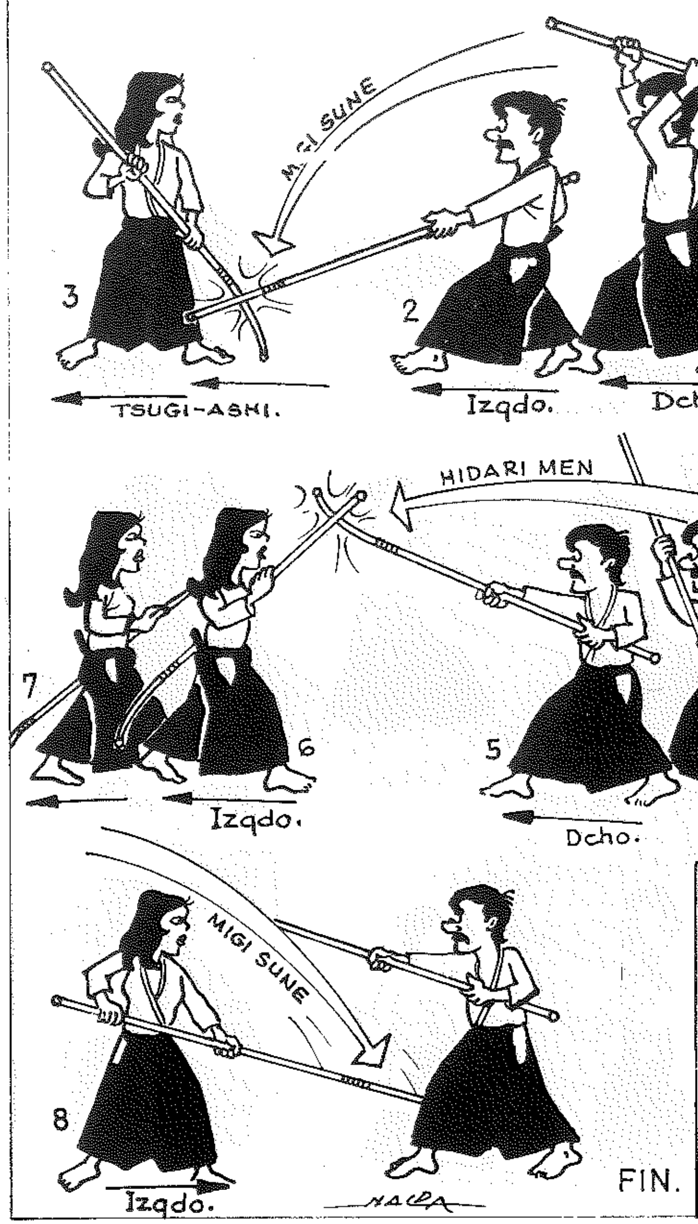
IPON-ME



- AL TERMINAR, AMBOS ADOPTAN HIDARI CHUDAN, Y VUELVEN, DESPLAZÁNDOSE SIMULTANEAMENTE, (SHIKAKE RETROCEDE, OOGI AVANZA) AL LUGAR DE PRINCIPIO DE KATA.

-NIHON-ME. KATA Nº 2.

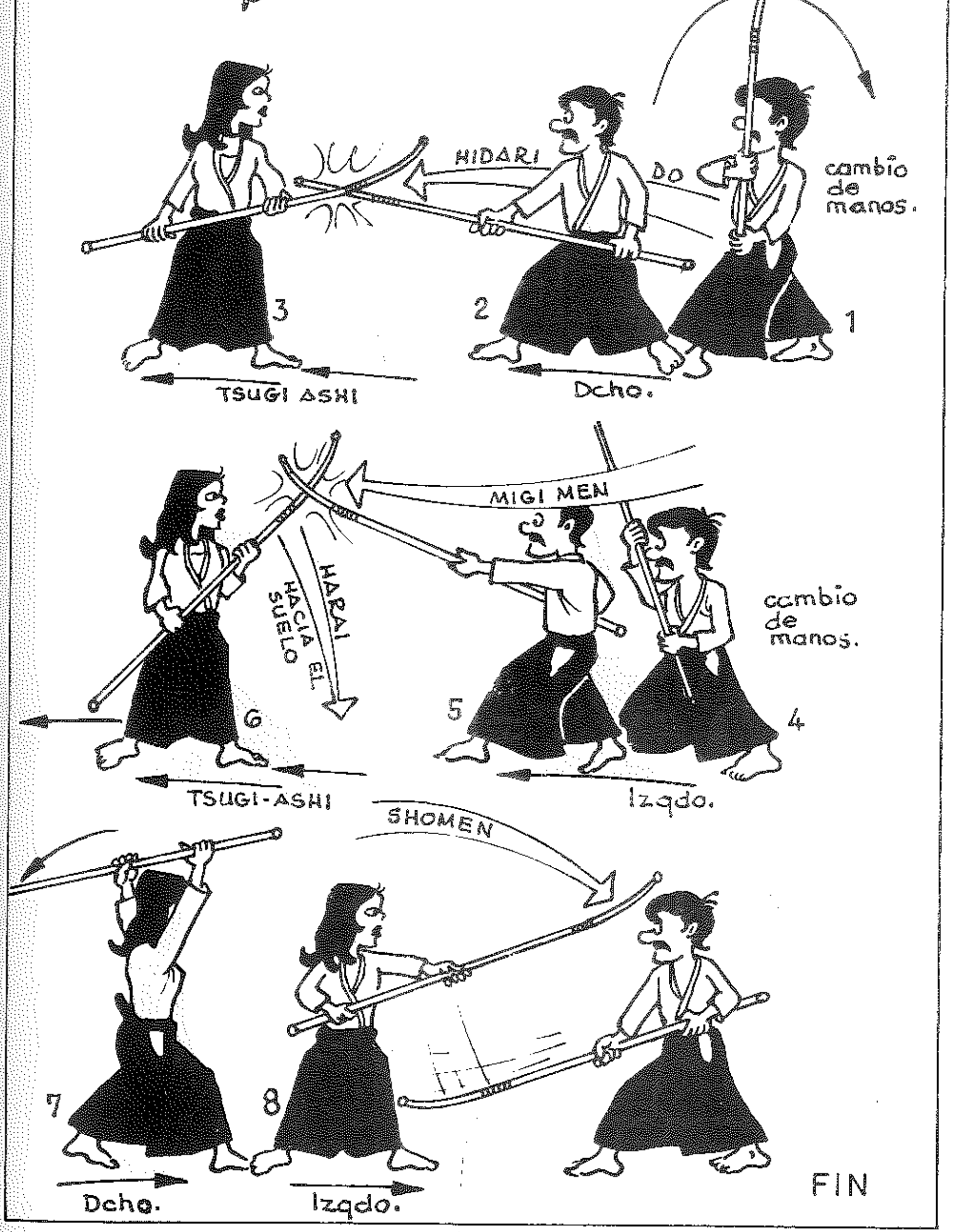
-AMBOS COMIENZAN EN HIDARI CHUDAN. UNA PAUSA Y...

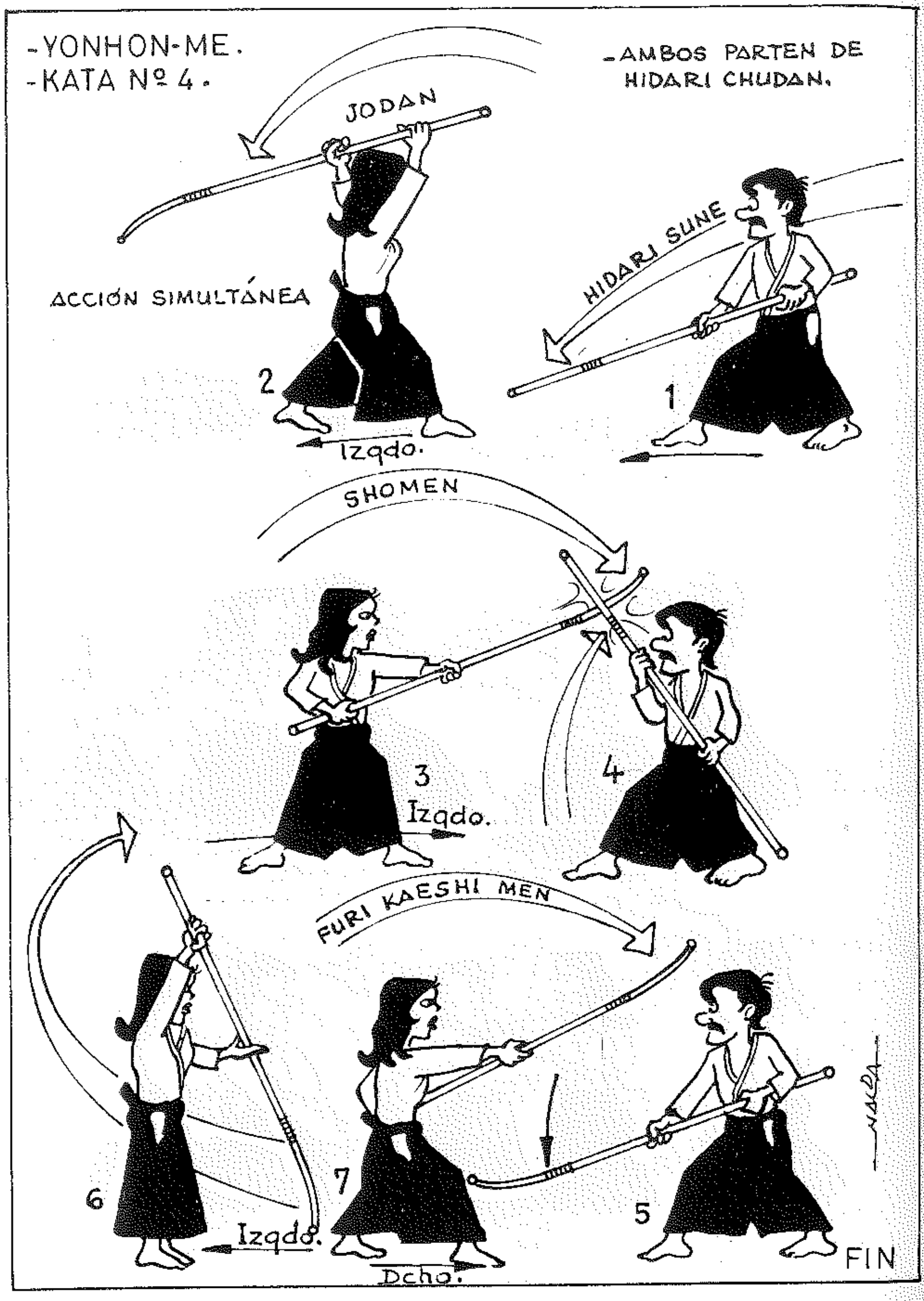


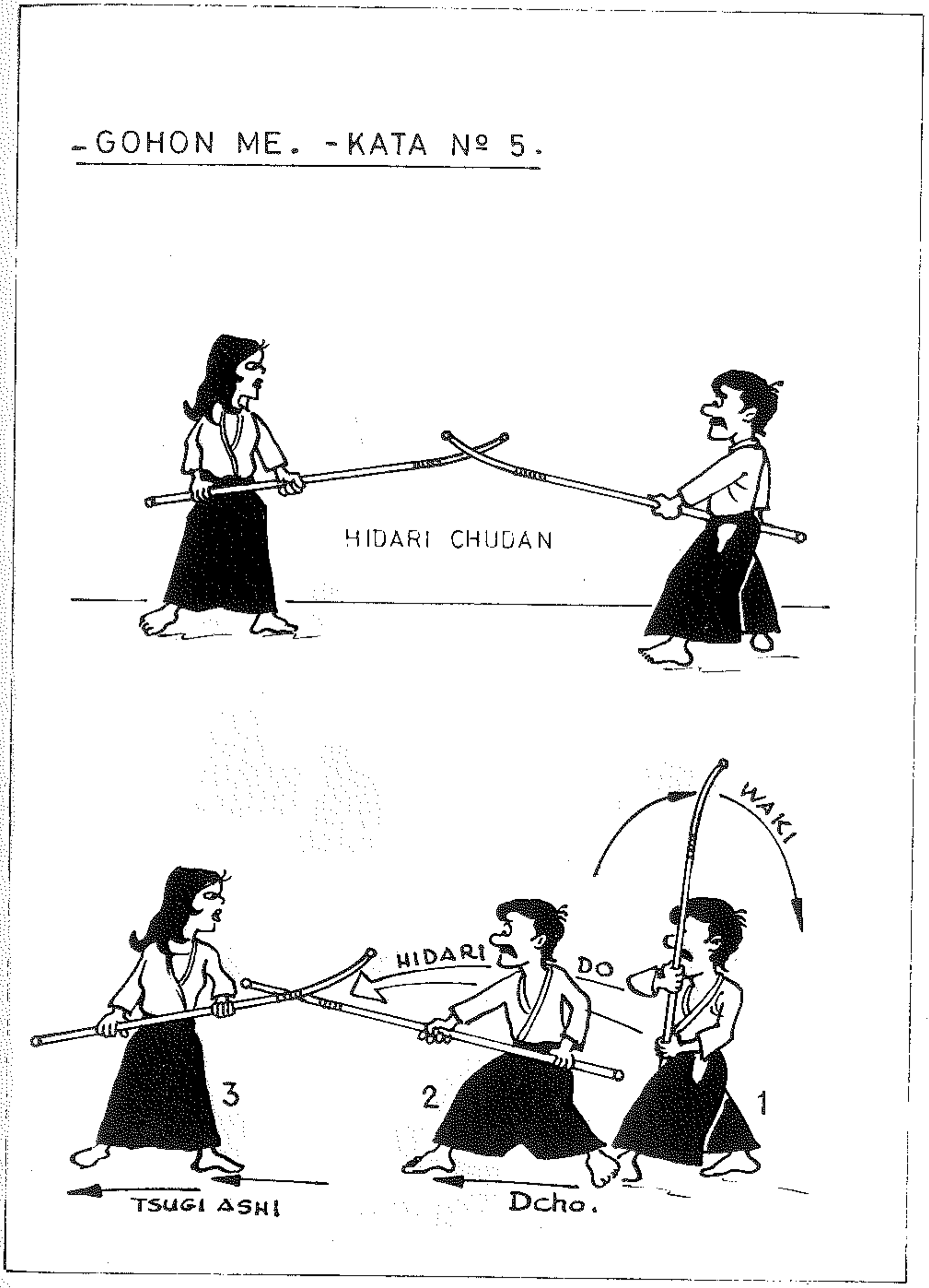
-AL TERMINAR VUELVEN AL PUNTO DE PARTIDA COMO SE HA EXPLICADO EN IPON-ME.

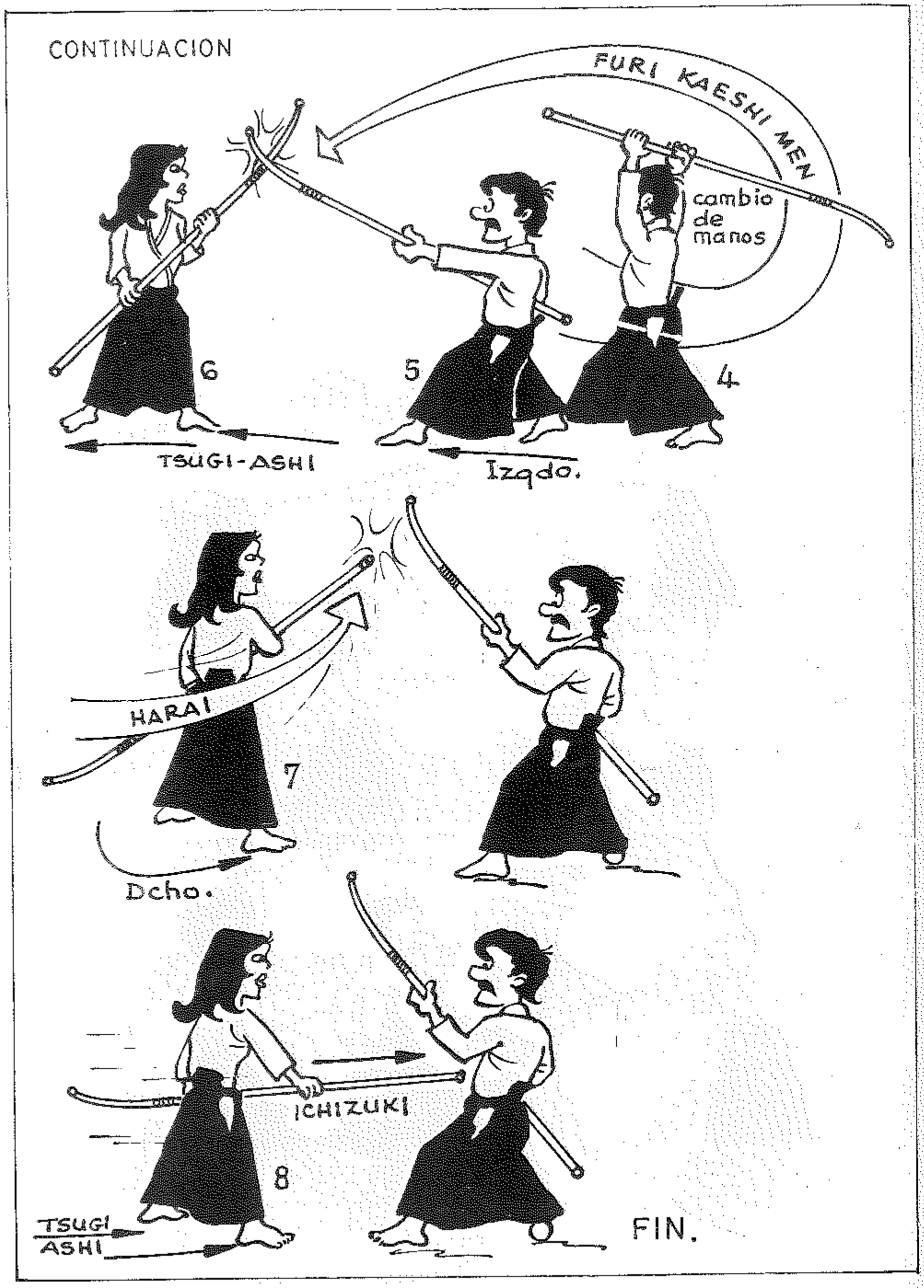
-SANBON-ME. KATA Nº 3.

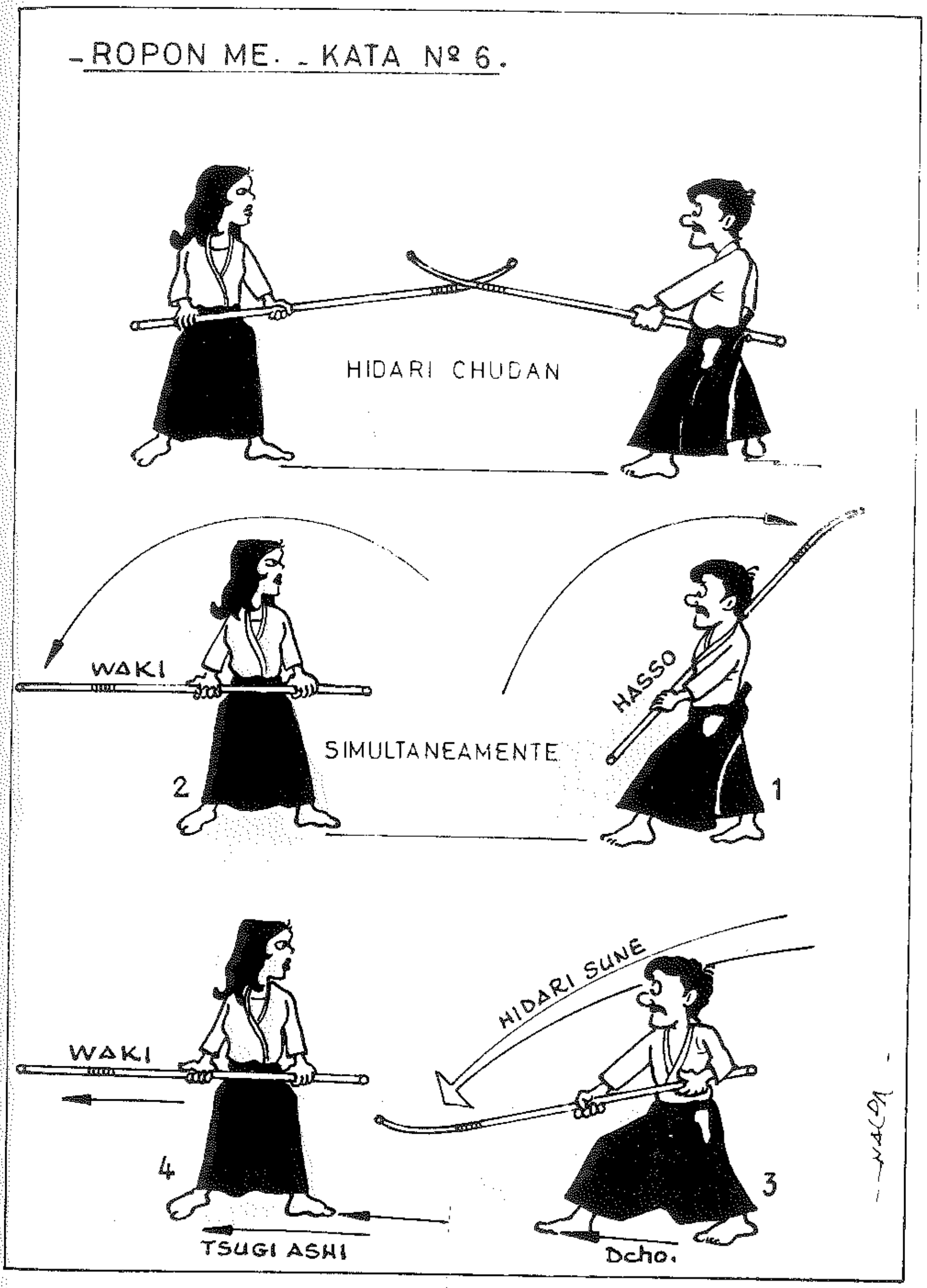
-AMBOS PARTEN DE HIDARI CHUDAN.

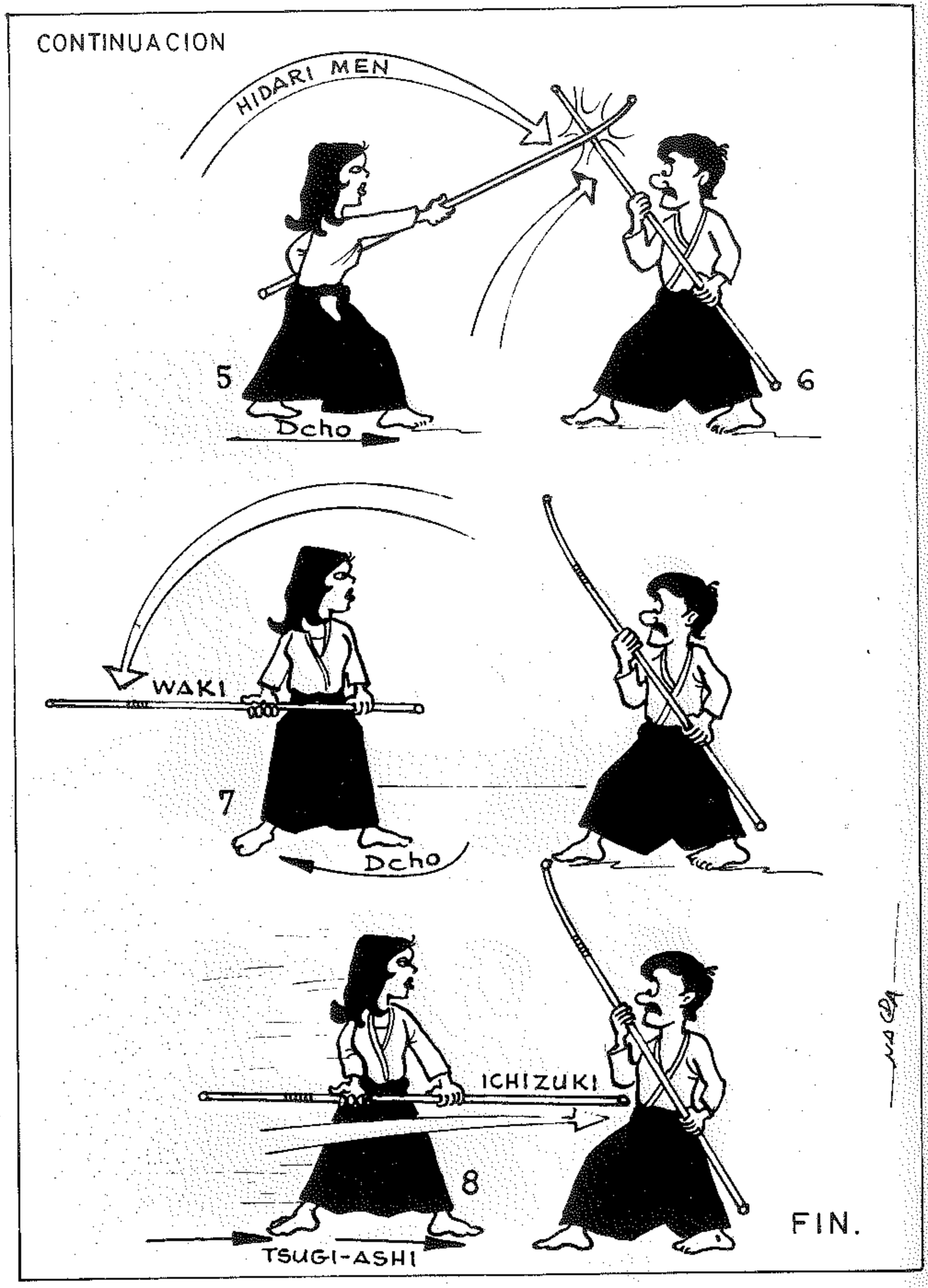


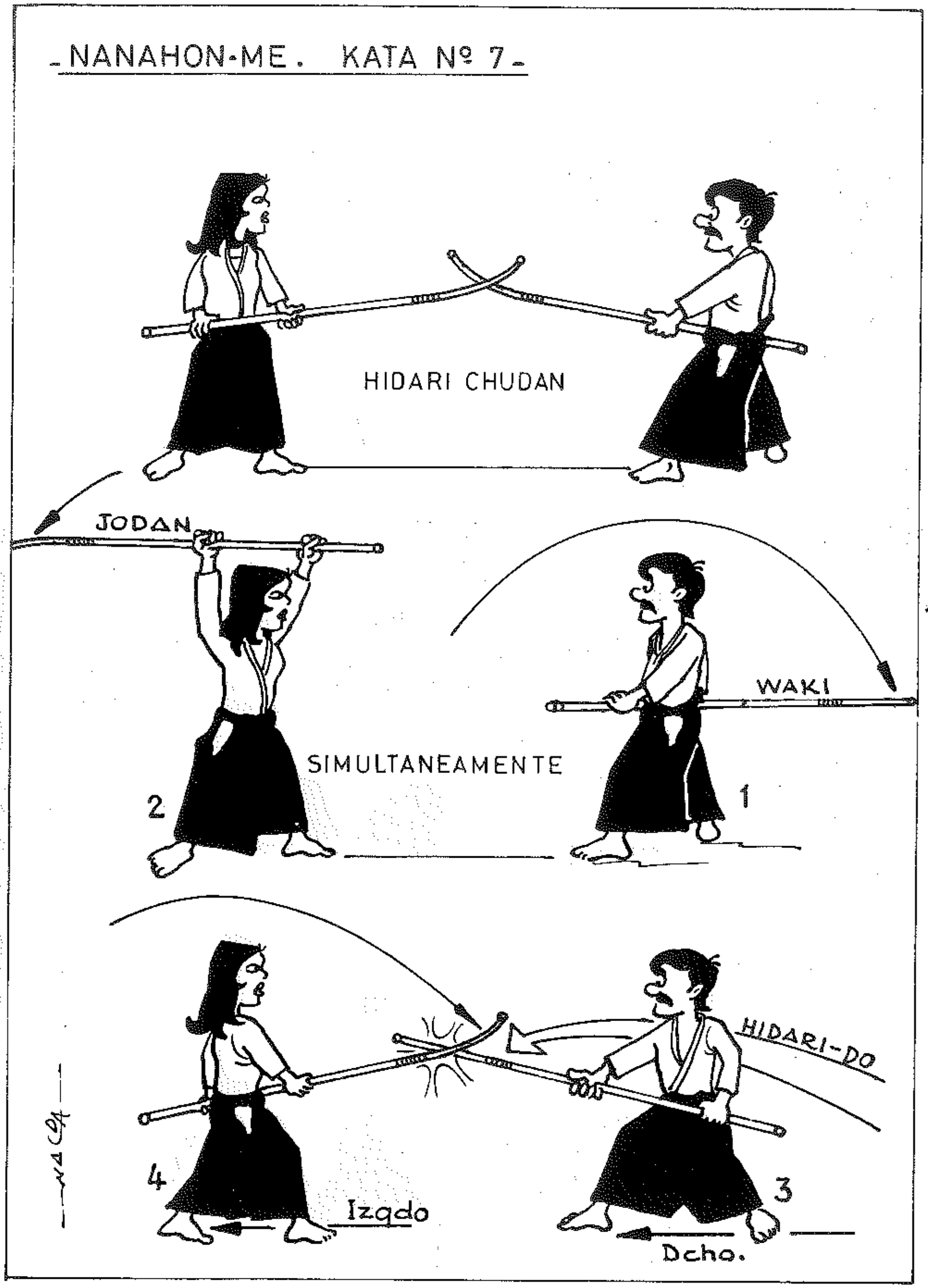

-YONHON-ME.
-KATA Nº 4.
-AMBOS PARTEN DE HIDARI CHUDAN.
JODAN
HIDARI SUNE
ACCIÓN SIMULTÁNEA
2
1
Izqdo.
SHOMEN
3
4
Izqdo.
FURI KAESHI MEN
6
7
5
Izqdo.
Dcho.
FIN

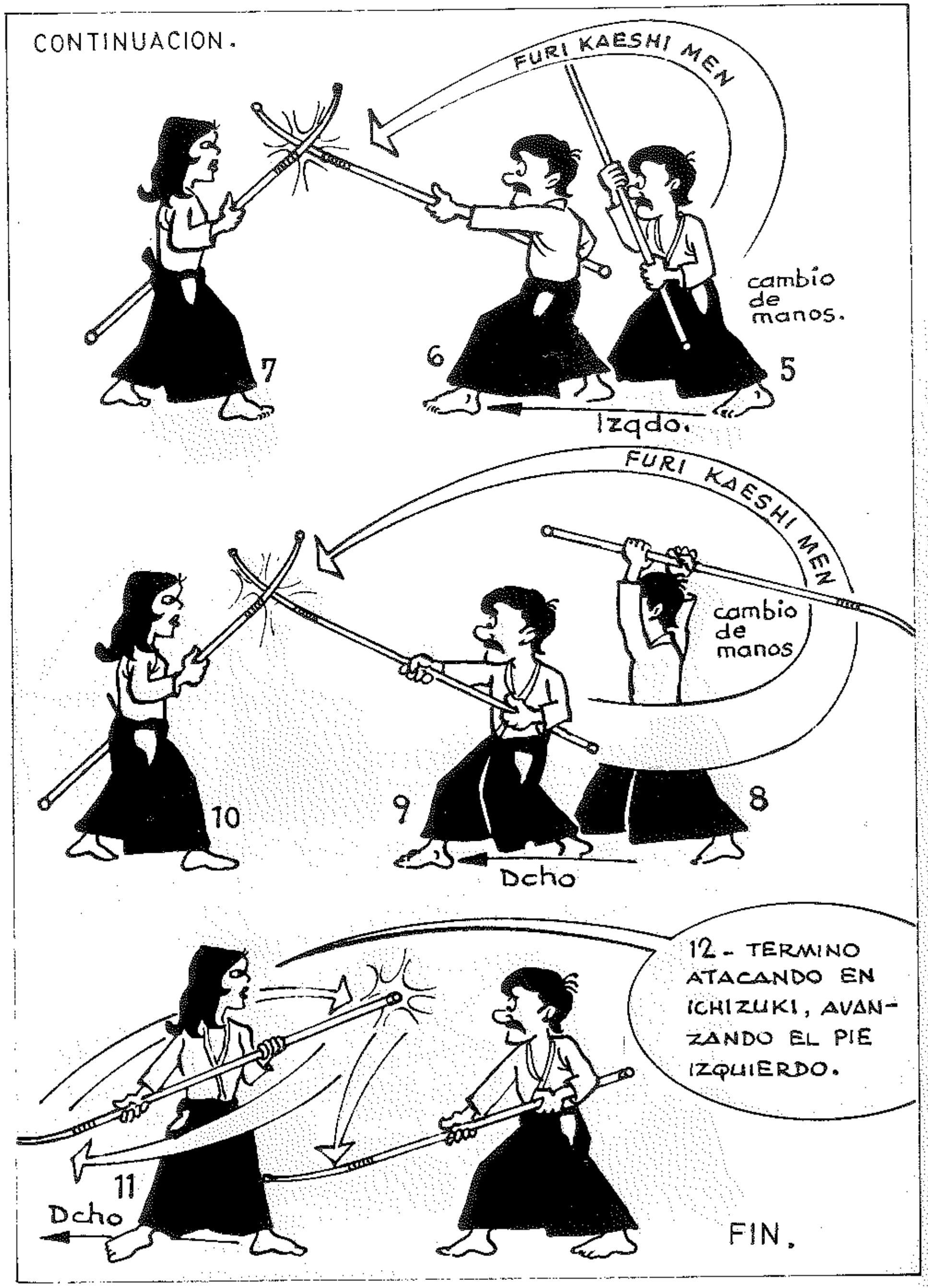

-GOHON ME. -KATA Nº 5.
HIDARI CHUDAN
WAKI
HIDARI
DO
3
2
1
TSUGI ASHI
Dcho.

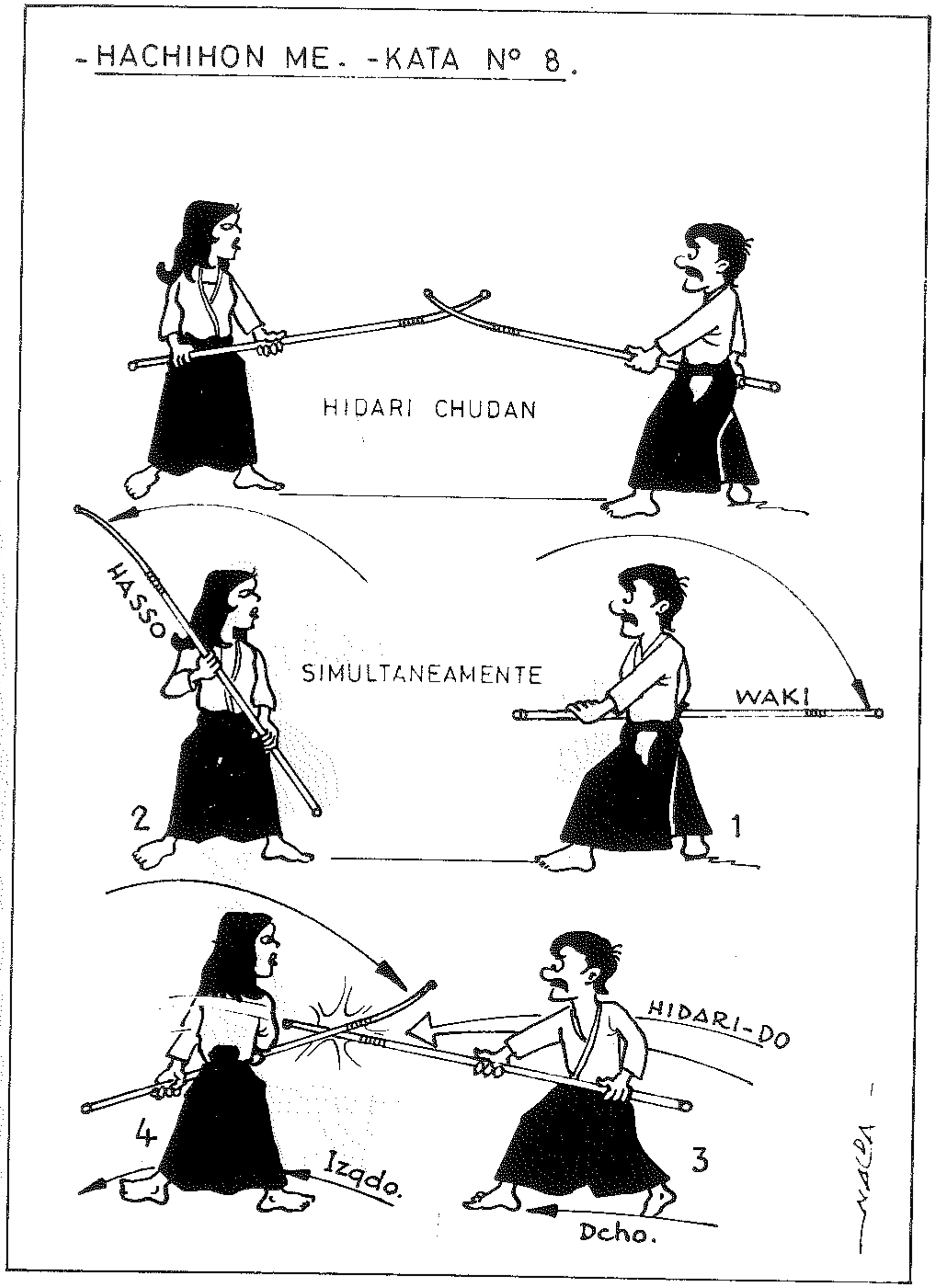

CONTINUACION
FURI KAESHI MEN
cambio de manos
6
5
4
TSUGI-ASHI
Izqdo.
HARAI
7
Dcho.
ICHIZUKI
8
TSUGI ASHI
FIN.


-ROPON ME. -KATA Nº 6.
HIDARI CHUDAN
WAKI
HASSO
SIMULTANEAMENTE
2
1
WAKI
HIDARI SUNE
4
3
TSUGI ASHI
Dcho.

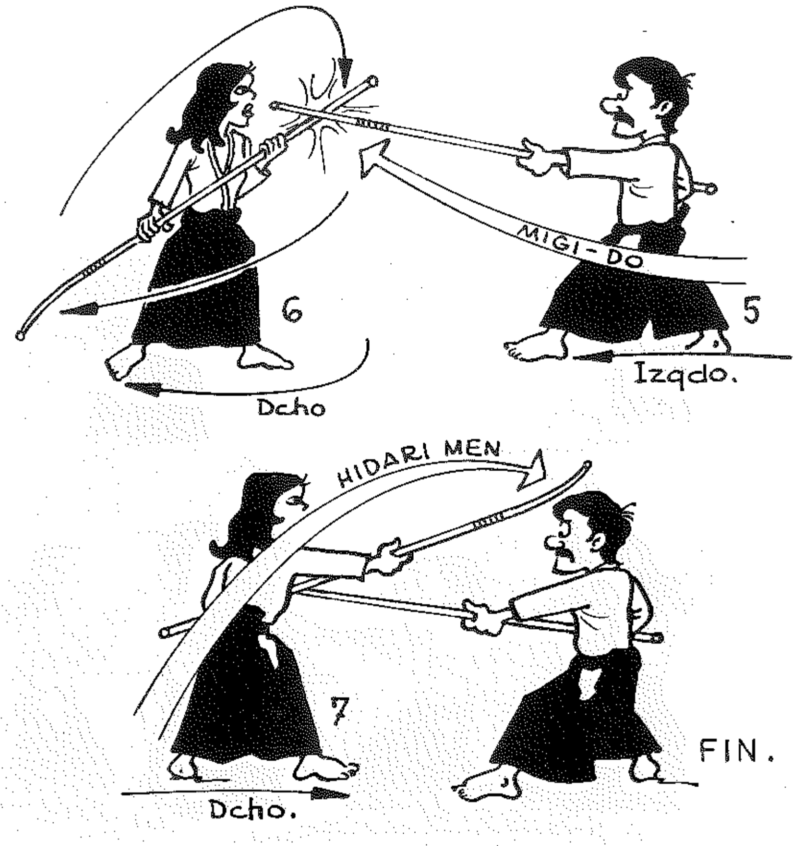

CONTINUACION
HIDARI MEN
5
6
Dcho
WAKI
7
Dcho
ICHIZUKI
8
TSUGI-ASHI
FIN.


-NANAHON-ME. KATA Nº 7-
HIDARI CHUDAN
JODAN
WAKI
SIMULTANEAMENTE
2
1
HIDARI-DO
4
3
Izqdo
Dcho.


CONTINUACION.
FURI KAESHI MEN
cambio de manos.
7
6
5
Izqdo.
FURI KAESHI MEN
cambio de manos
10
9
8
Dcho
12 - TERMINO ATACANDO EN ICHIZUKI, AVANZANDO EL PIE IZQUIERDO.
11
Dcho
FIN.


-HACHIHON ME. -KATA Nº 8.
HIDARI CHUDAN
HASSO
SIMULTANEAMENTE
WAKI
2
1
HIDARI-DO
4
Izqdo.
3
Dcho.

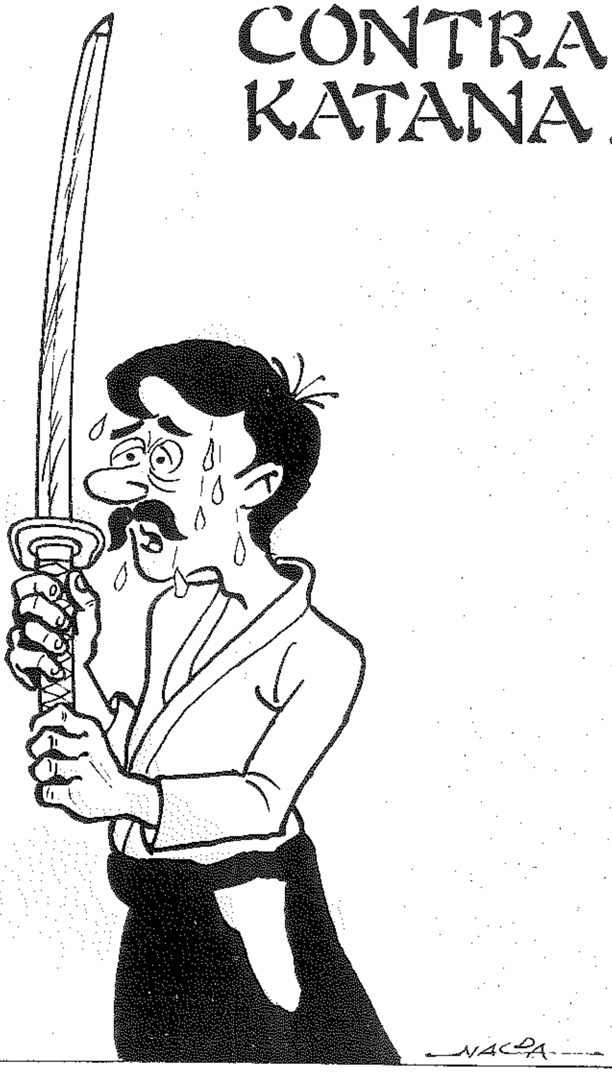
CONTINUACION.



-AL TERMINAR EL KATA, AMBOS ADOPTAN HIDARI-CHUDAN, Y CONSERVANDO LA DISTANCIA DE COMBATE, SE DESPLAZAN SIMULTÁNEAMENTE (HACIA ATRÁS) HASTA EL LUGAR DE PRINCIPIO DEL KATA.

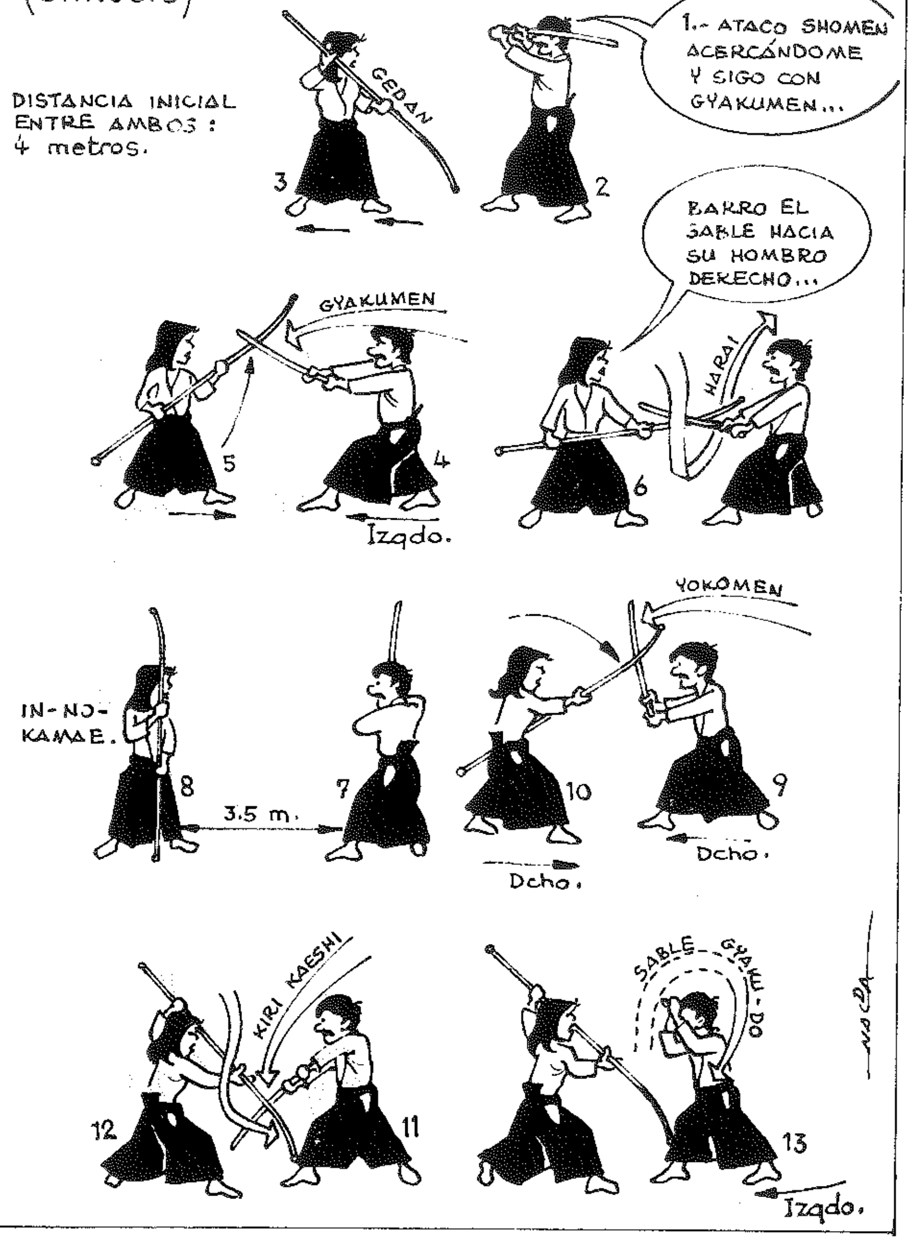
ADOPTAN SHIZENTAI, SE SALUDAN ENTRE SÍ, DESPUES SALUDAN AL TRIBUNAL Y SE RETIRAN.

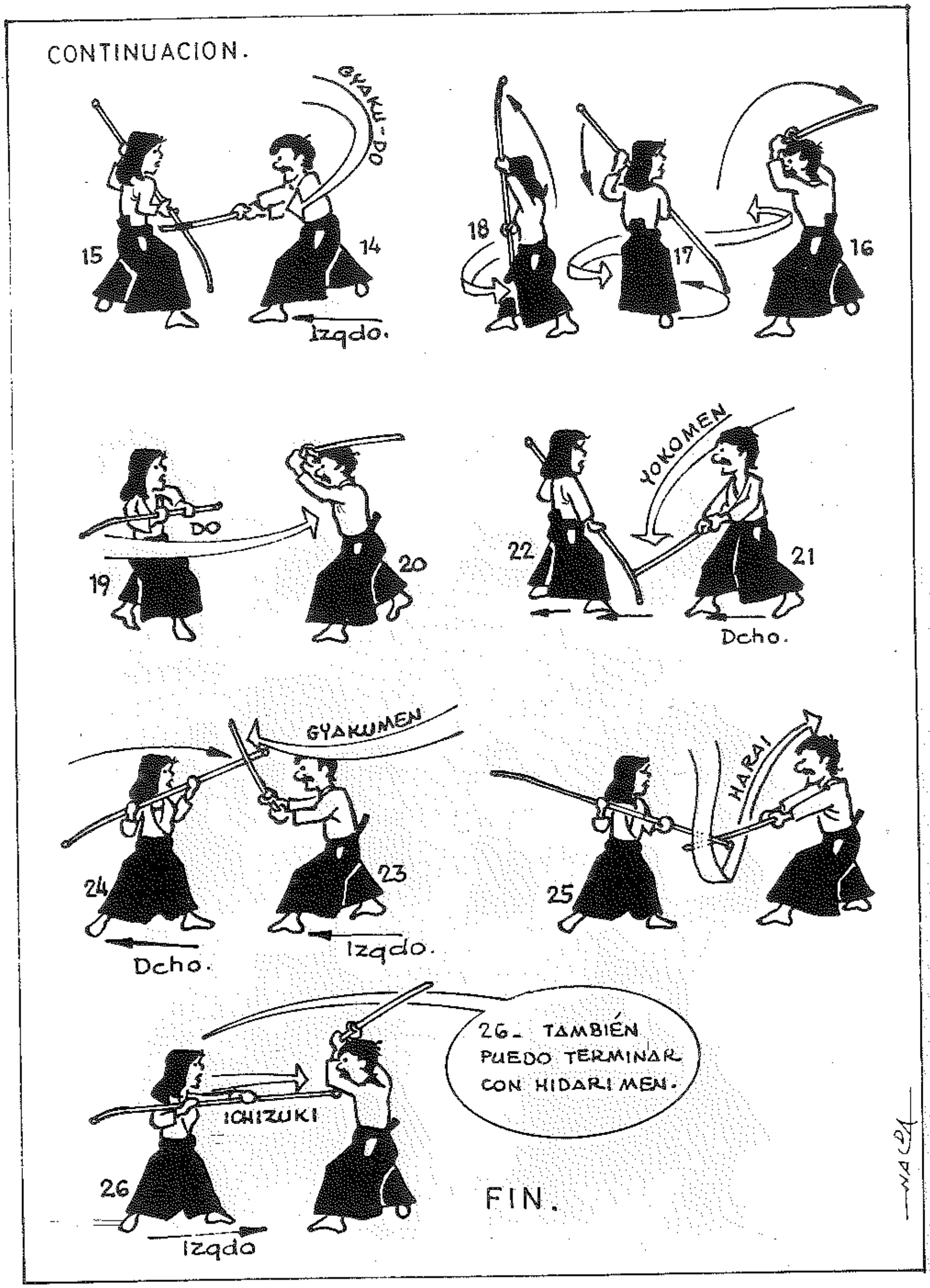
.NAGI-NATA CONTRA KATANA.

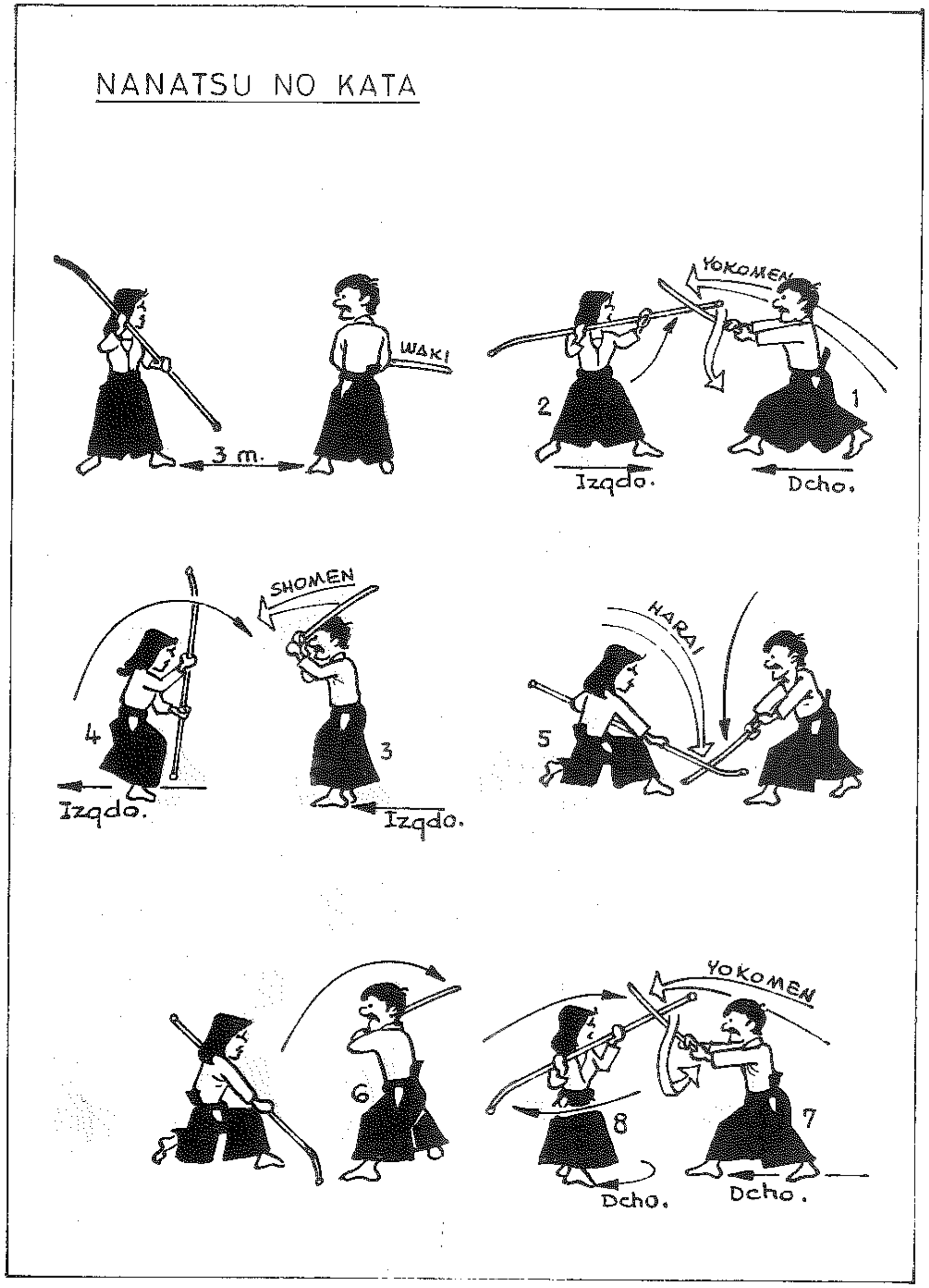


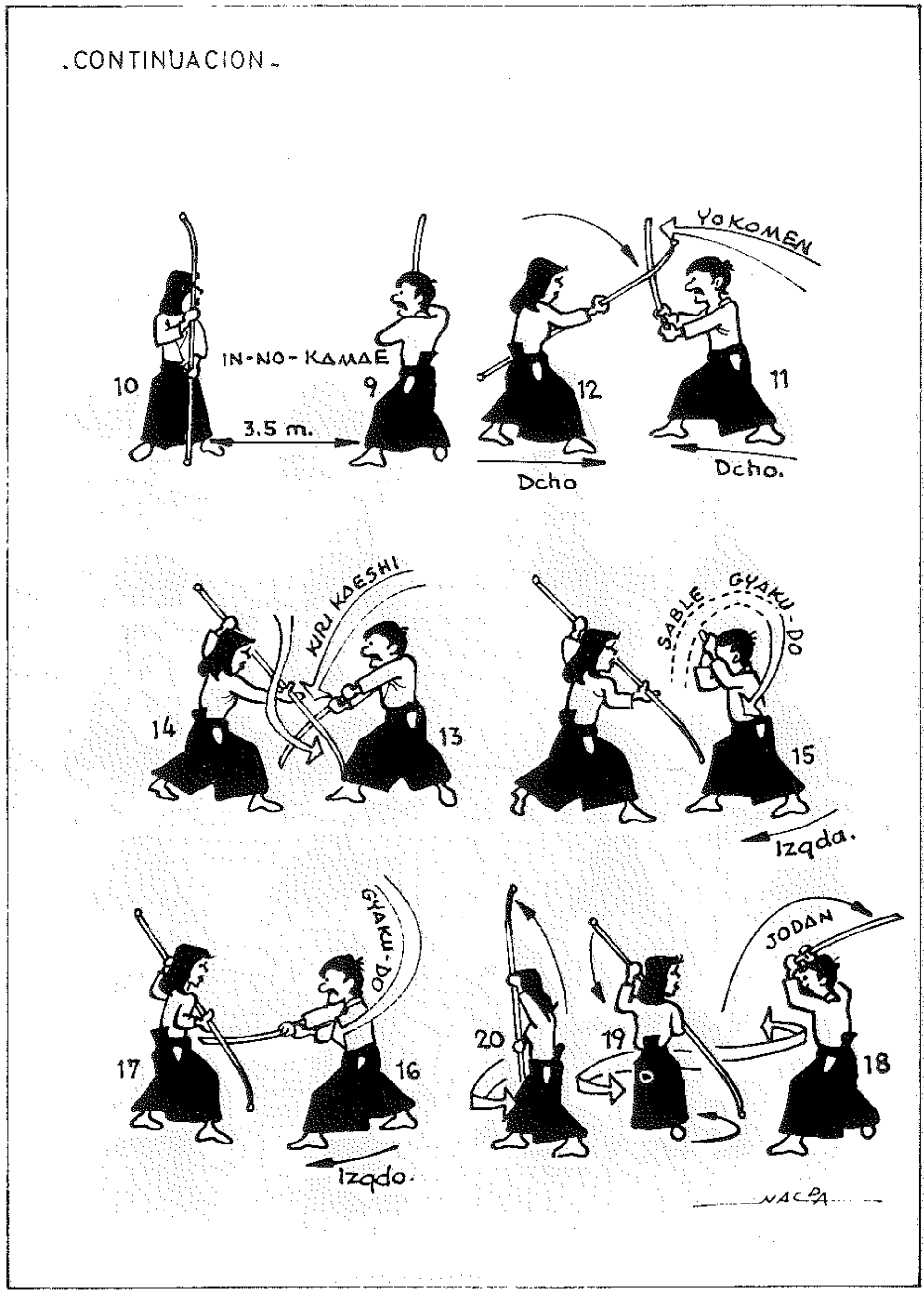
ITSUTSU NO KATA (TENSHIN SHODEN KATORI SHINTO RYU.)

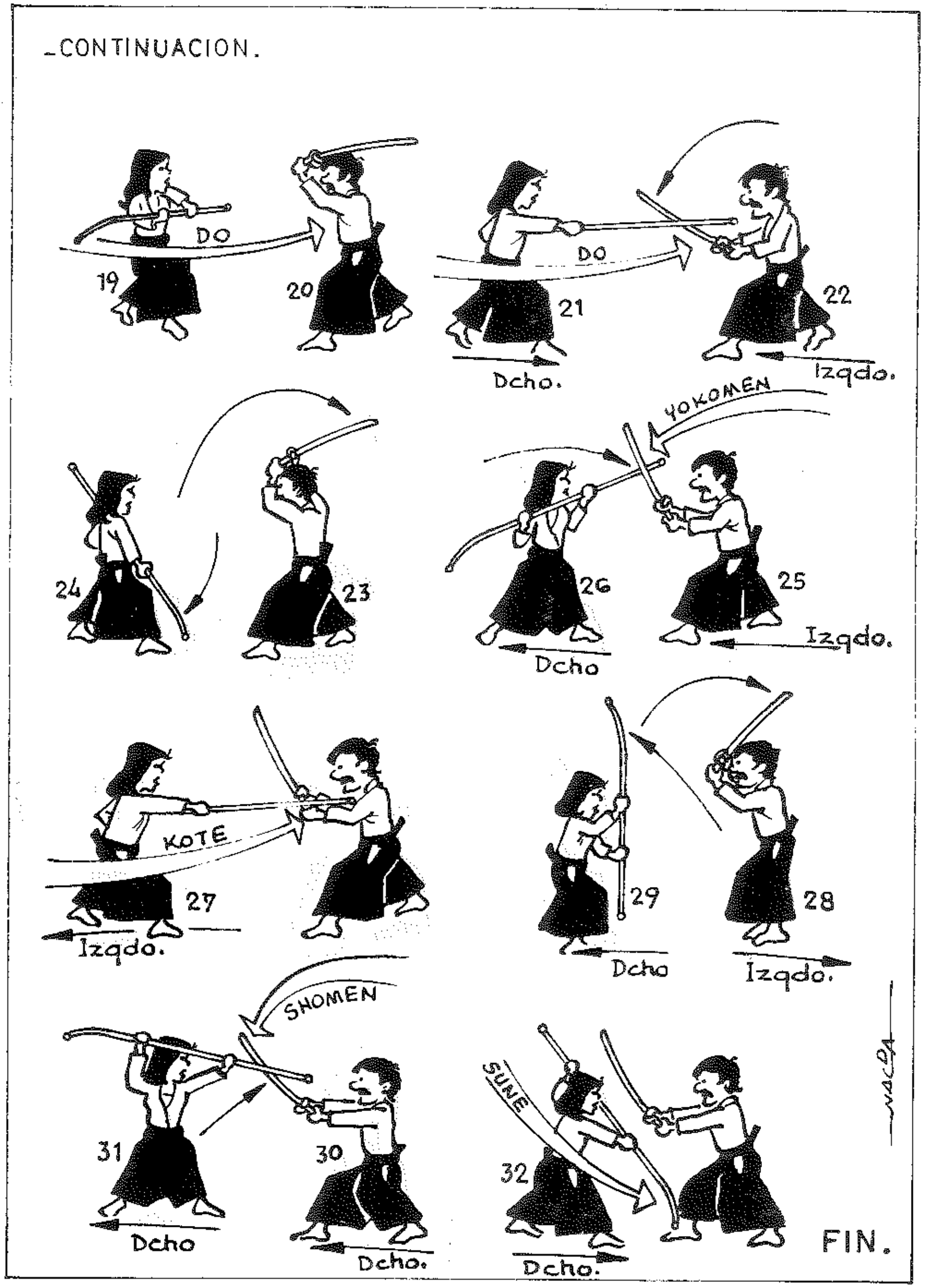
(Síntesis)



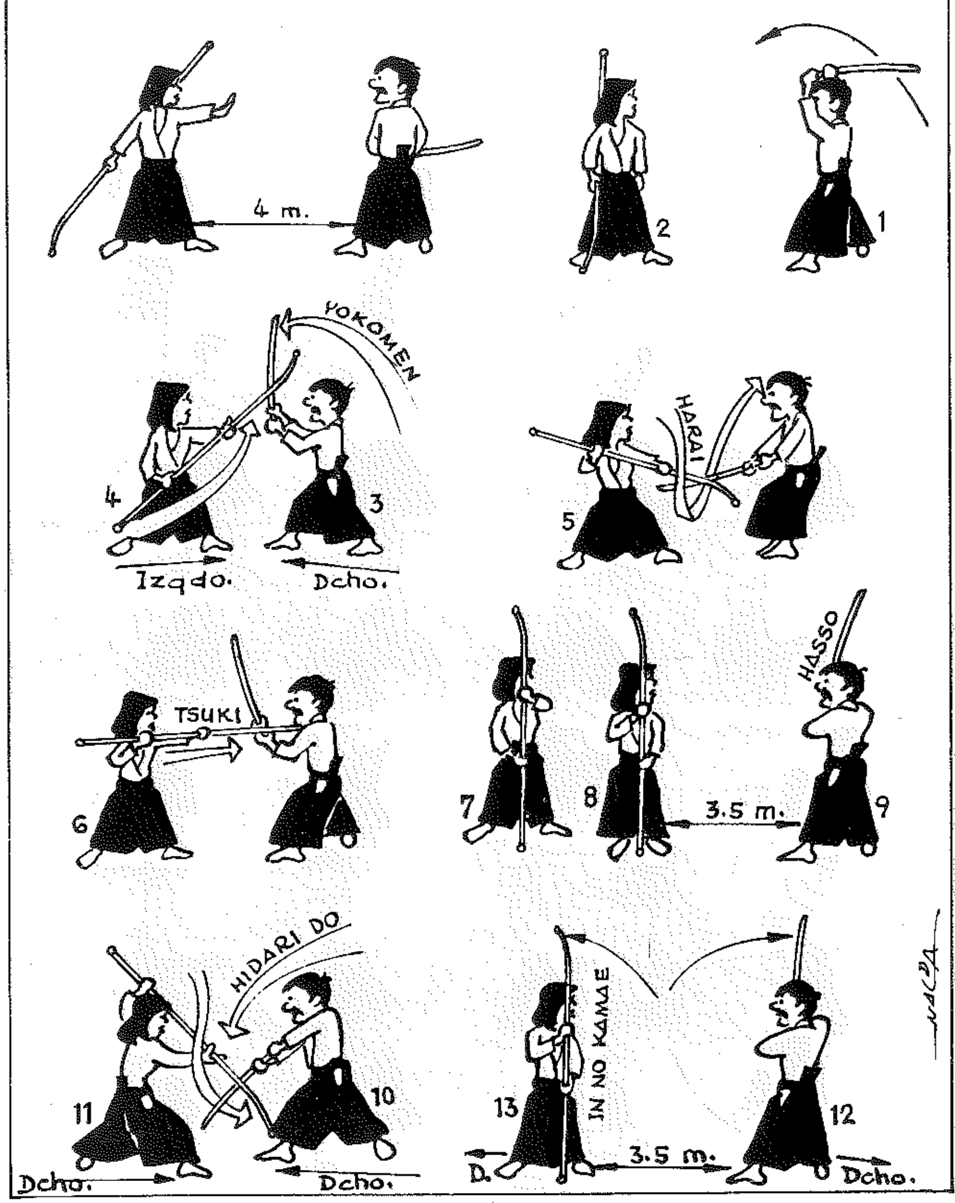

CONTINUACION.
GYAKU-DO
15
14
Izqdo.
18
17
16
DO
19
20
YOKOMEN
22
21
Dcho.
GYAKUMEN
24
23
Dcho.
Izqdo.
HARAI
25
ICHIZUKI
26
Izqdo
26.- TAMBIÉN PUEDO TERMINAR CON HIDARI MEN.
FIN.


NANATSU NO KATA
WAKI
3 m.
YOKOMEN
2
1
Izqdo.
Dcho.
SHOMEN
4
3
Izqdo.
Izqdo.
HARAI
5
6
YOKOMEN
8
7
Dcho.
Dcho.

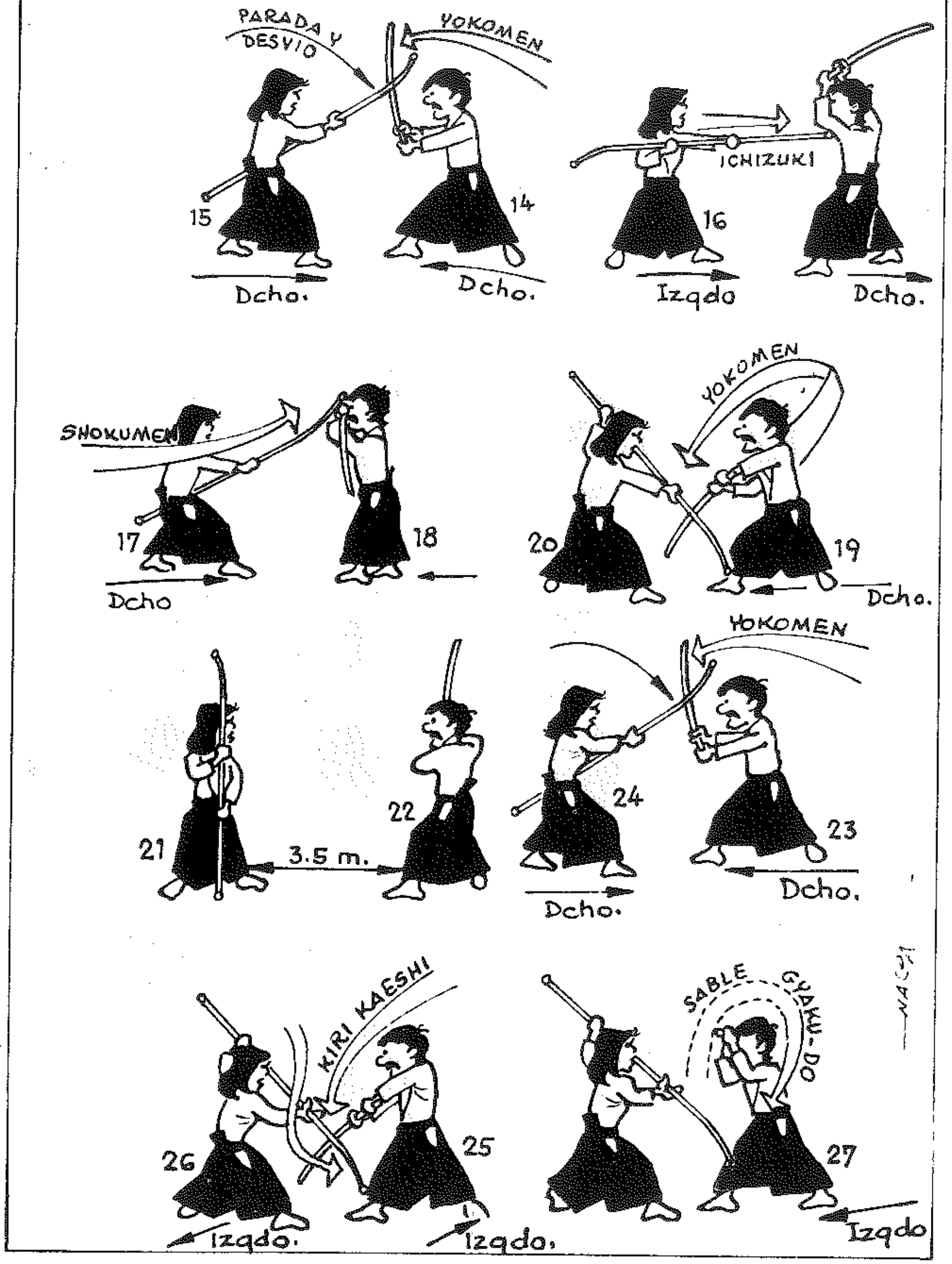

.CONTINUACION.
YOKOMEN
IN-NO-KAMAE
10
9
12
11
3.5 m.
Dcho
Dcho.
KIRI KAESHI
14
13
SABLE
GYAKU-DO
15
Izqda.
GYAKU-DO
17
16
Izqdo.
JODAN
20
19
18
NACPA


.CONTINUACION.
DO
19
20
DO
21
22
Dcho.
Izqdo.
YOKOMEN
24
23
26
25
Dcho
Izqdo.
KOTE
27
Izqdo.
29
28
Dcho
Izqdo.
SHOMEN
31
30
Dcho
Dcho.
SUNE
32
Dcho.
FIN.
NACPA

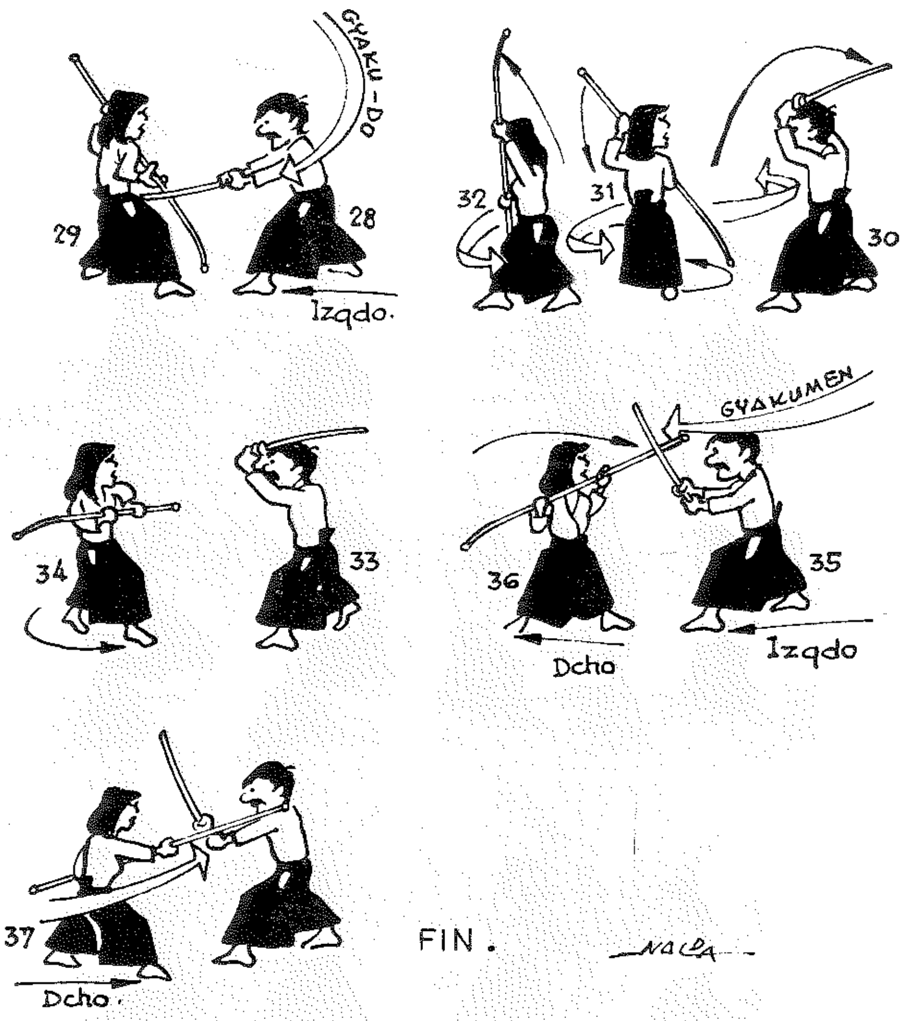
KASUMI NO KATA. (Síntesis)



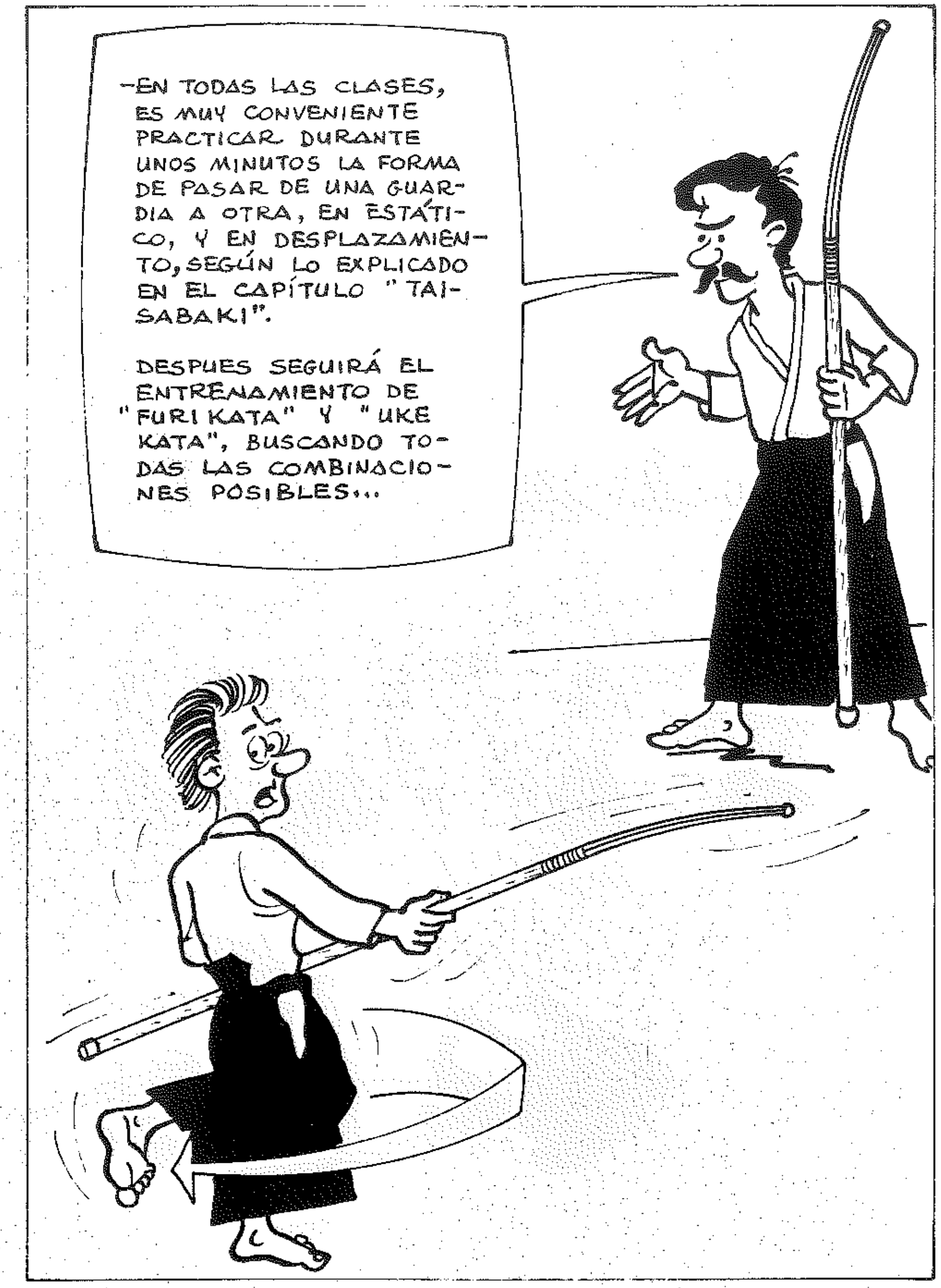
CONTINUACION.

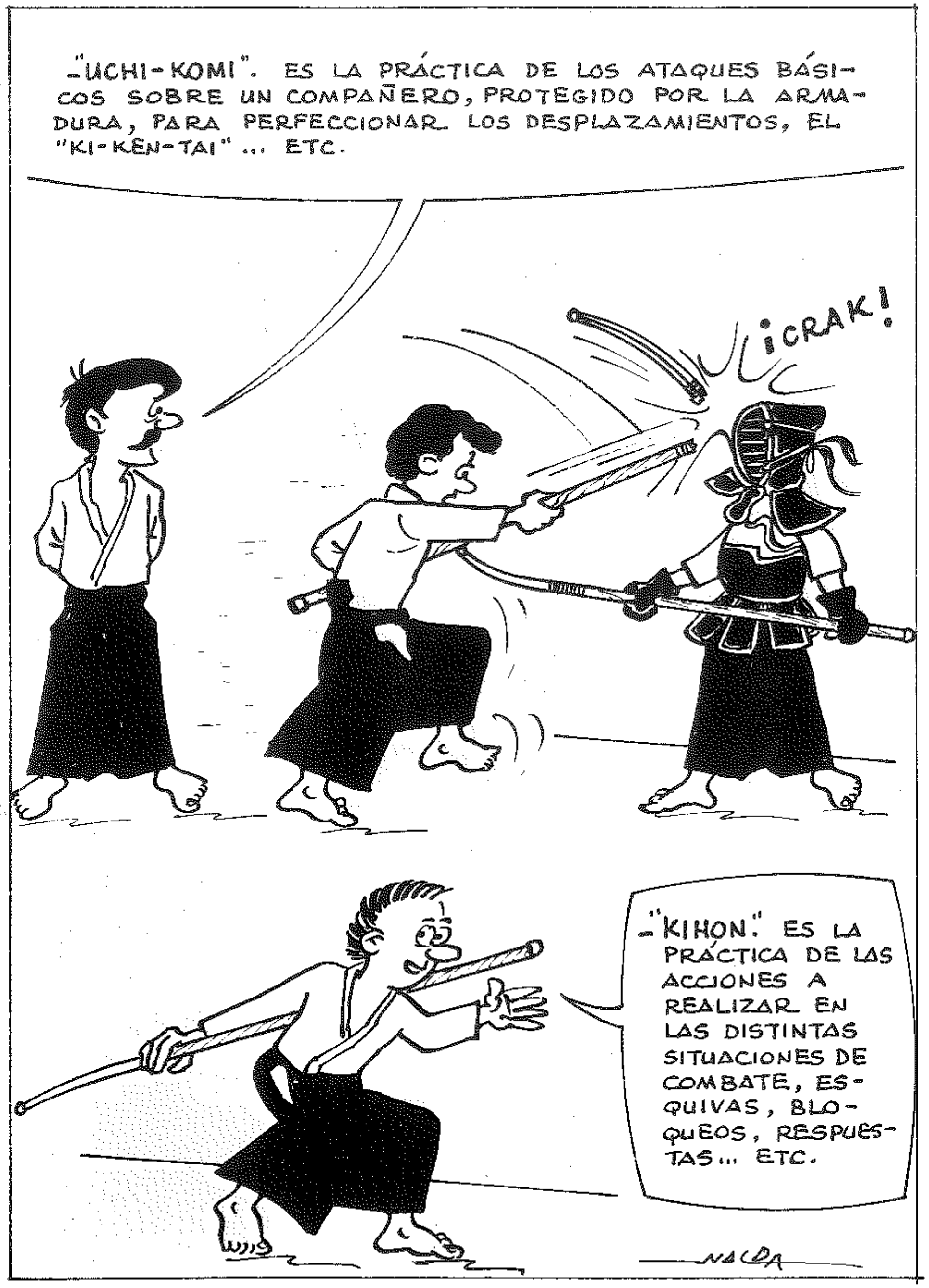


-CONTINUACION-



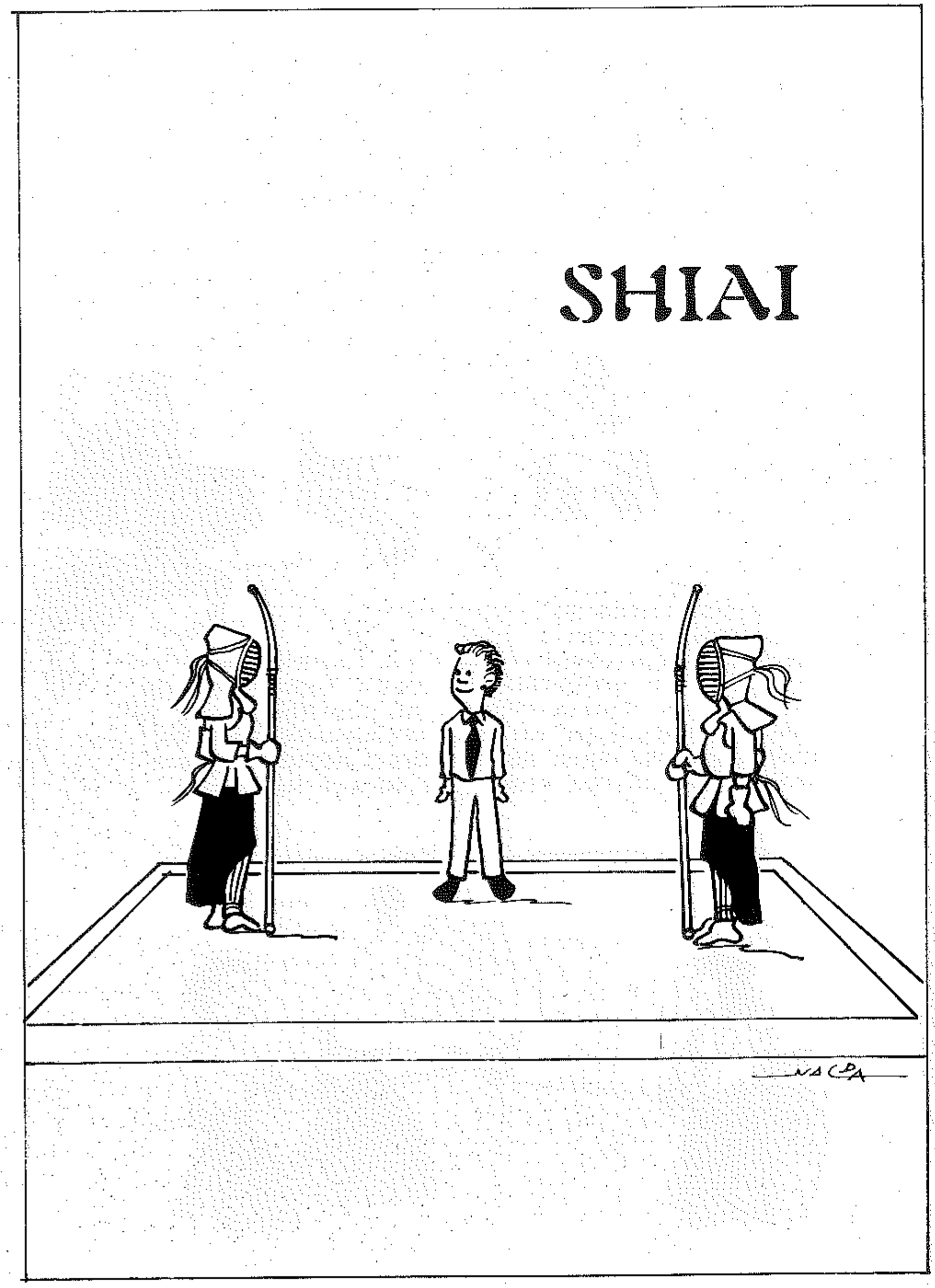
GEIKO

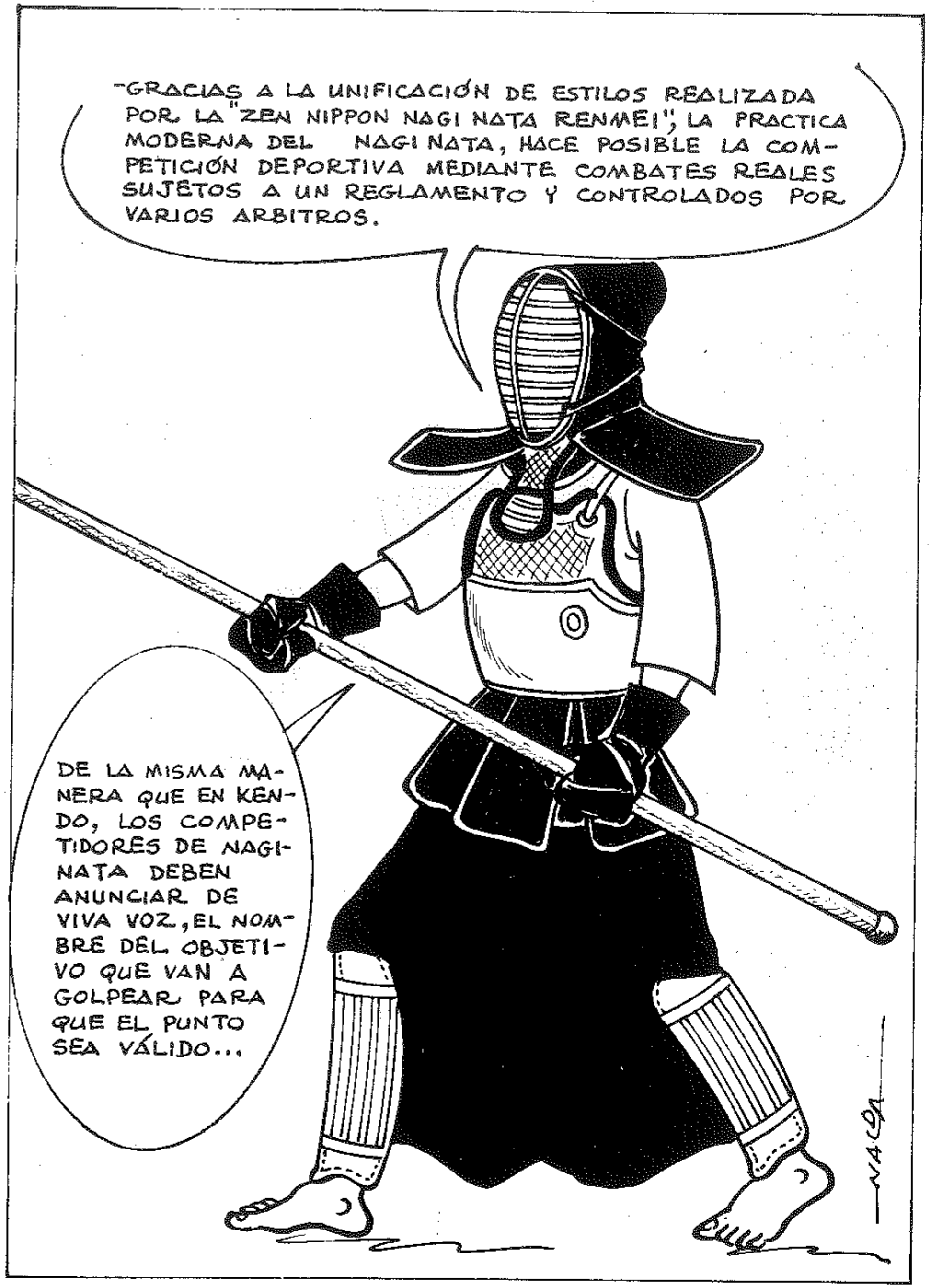

-EN TODAS LAS CLASES, ES MUY CONVENIENTE PRACTICAR DURANTE UNOS MINUTOS LA FORMA DE PASAR DE UNA GUARDIA A OTRA, EN ESTÁTICO, Y EN DESPLAZAMIENTO, SEGÚN LO EXPLICADO EN EL CAPÍTULO "TAI-SABAKI".
DESPUES SEGUIRÁ EL ENTRENAMIENTO DE "FURI KATA" Y "UKE KATA", BUSCANDO TODAS LAS COMBINACIONES POSIBLES...

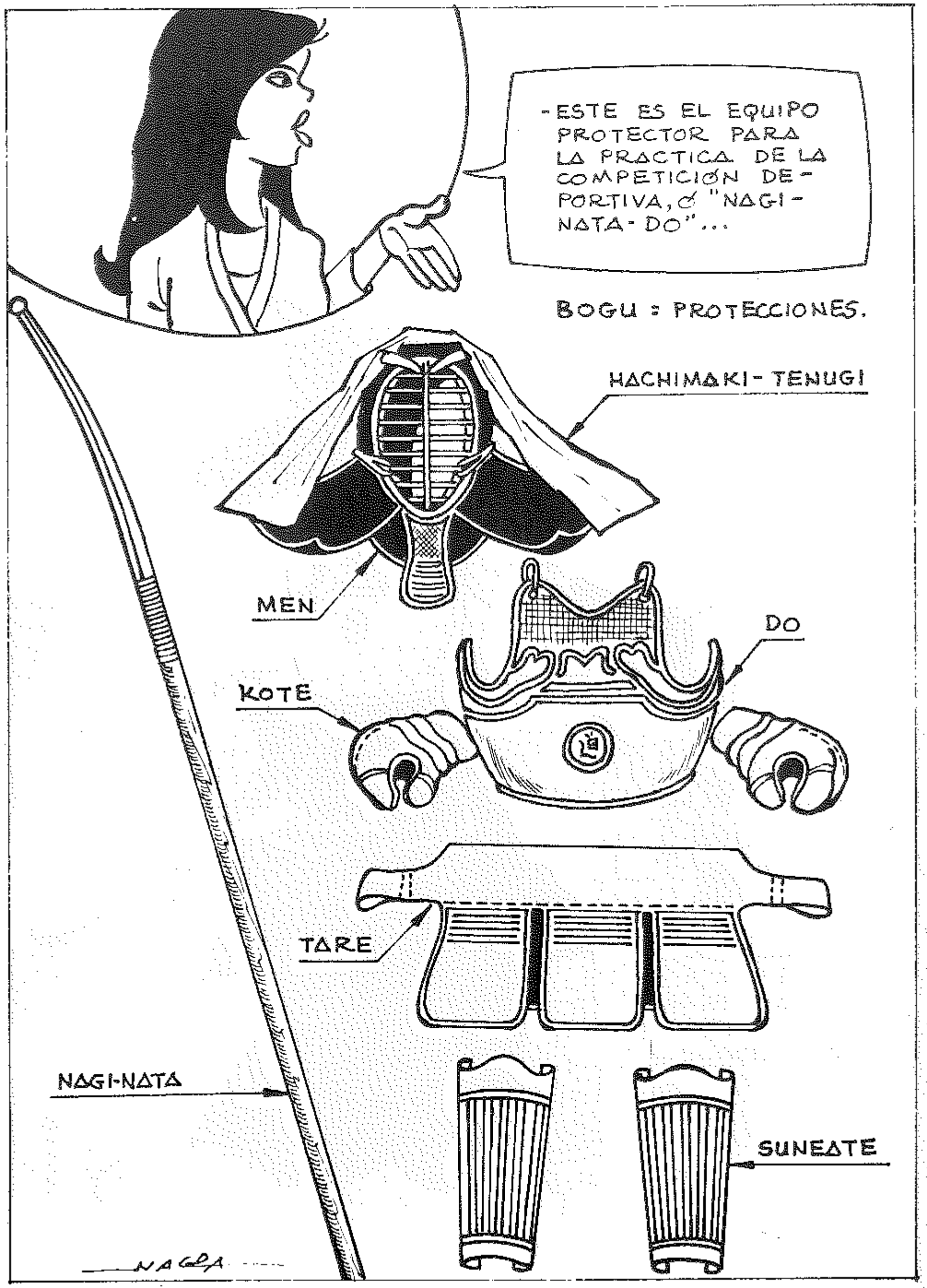

-"UCHI-KOMI". ES LA PRÁCTICA DE LOS ATAQUES BÁSICOS SOBRE UN COMPAÑERO, PROTEGIDO POR LA ARMADURA, PARA PERFECCIONAR LOS DESPLAZAMIENTOS, EL "KI-KEN-TAI"... ETC.
¡CRAK!
-"KIHON". ES LA PRÁCTICA DE LAS ACCIONES A REALIZAR EN LAS DISTINTAS SITUACIONES DE COMBATE, ESQUIVAS, BLOQUEOS, RESPUESTAS... ETC.

"KAKARI-GEIKO". ES LA PRÁCTICA DEL COMBATE PARA ADIESTRAR LOS REFLEJOS, CONTROLAR LA RESPIRACIÓN, CULTIVAR EL AUTODOMINIO Y EL ESPÍRITU DE DECISIÓN...
SE REALIZA DE VARIAS MANERAS:
1º. EJECUTAR INMEDIATAMENTE LOS ATAQUES QUE VA INDICANDO EL PROFESOR VERBALMENTE.
2º- INDICANDO AL OPONENTE QUÉ GOLPE HA DE DAR, MOSTRÁNDOLE PREVIAMENTE LA PARADA CORRESPONDIENTE...
¡SUNE...!
?
¡VENGA, VENGA MARIANO, NO VACILES TANTO LEÑE...!

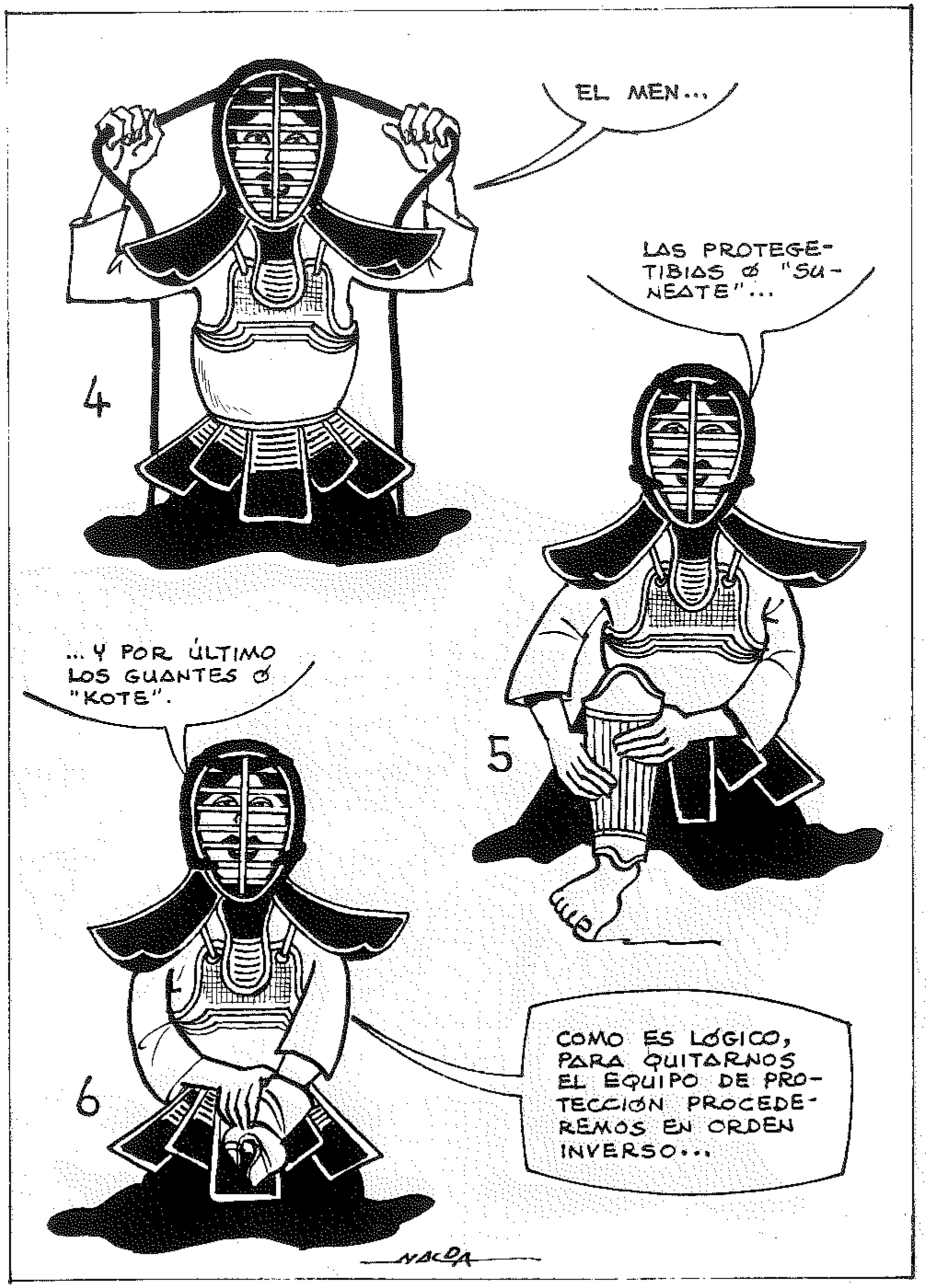
3º. UNO ATACA LIBREMENTE, EL OTRO SE LIMITA A PARAR, DESVIAR, ESQUIVAR, ETC. SIN RESPONDER...
- LOS "KATAS"- CONTIENEN LA EXPERIENCIA DE LOS MEJORES MAESTROS DE CADA DISCIPLINA, Y ENSEÑAN LA FORMA ÓPTIMA DE COMPORTARSE EN CADA ATAQUE, Y LA MEJOR APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS, POR ELLO ES PRECISO APRENDERLOS Y TRANSMITIRLOS TAL COMO LOS HEMOS RECIBIDO.


SHIAI

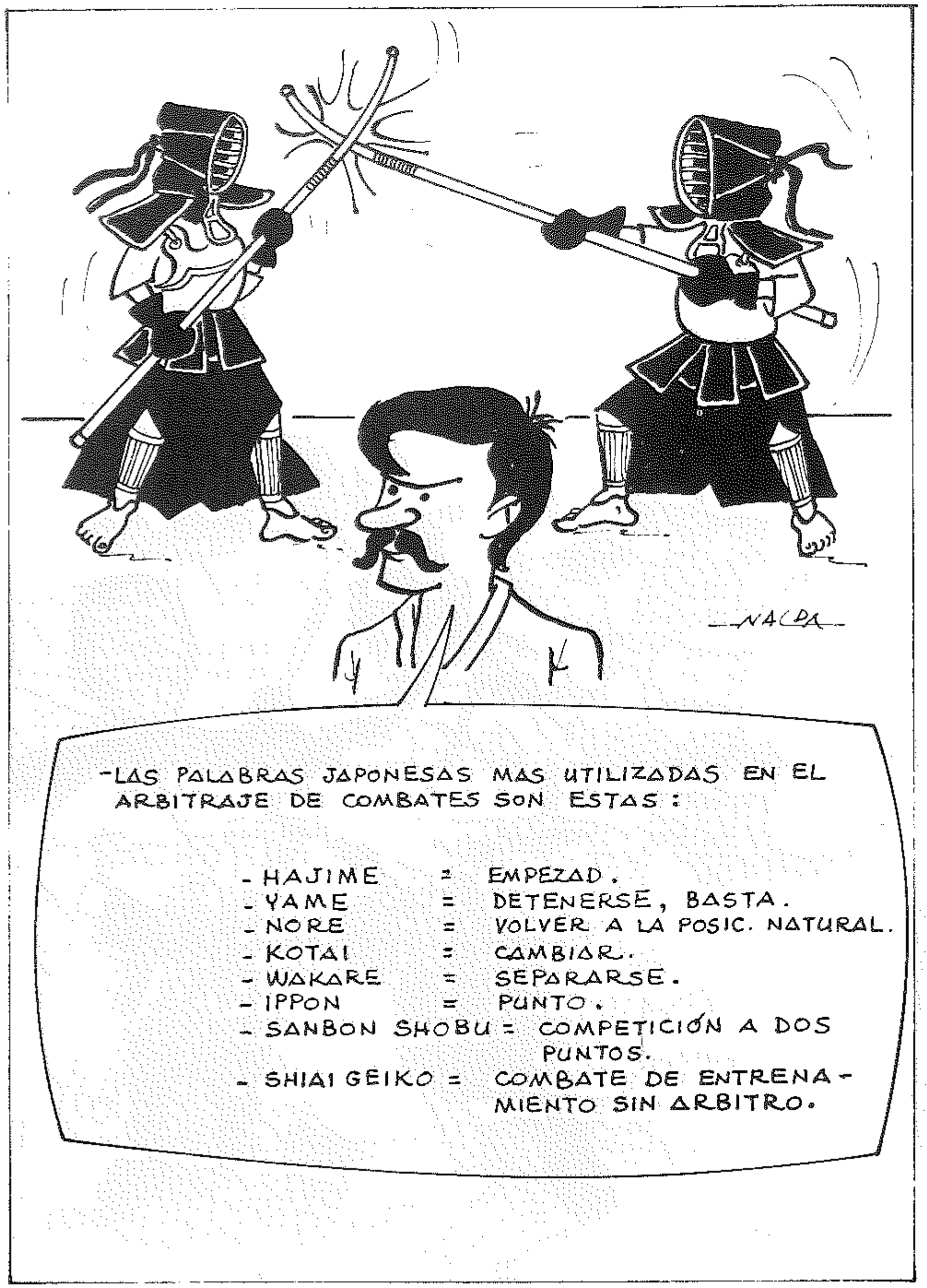

-GRACIAS A LA UNIFICACIÓN DE ESTILOS REALIZADA POR LA "ZEN NIPPON NAGI NATA RENMEI", LA PRACTICA MODERNA DEL NAGI NATA, HACE POSIBLE LA COMPETICIÓN DEPORTIVA MEDIANTE COMBATES REALES SUJETOS A UN REGLAMENTO Y CONTROLADOS POR VARIOS ARBITROS.
DE LA MISMA MANERA QUE EN KENDO, LOS COMPETIDORES DE NAGINATA DEBEN ANUNCIAR DE VIVA VOZ, EL NOMBRE DEL OBJETIVO QUE VAN A GOLPEAR PARA QUE EL PUNTO SEA VÁLIDO...


-ESTE ES EL EQUIPO PROTECTOR PARA LA PRACTICA DE LA COMPETICIÓN DEPORTIVA, Ó "NAGI-NATA-DO"...
BOGU = PROTECCIONES.
HACHIMAKI-TENUGI
MEN
DO
KOTE
TARE
NAGI-NATA
SUNEATE

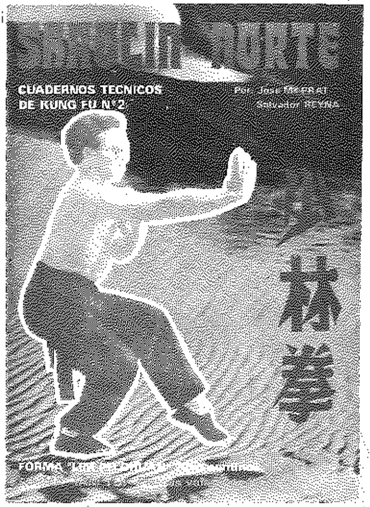
-VEAMOS AHORA LA FORMA DE COLOCARNOS EL EQUIPO DE PROTECCIÓN...
EN POSICIÓN SEIZA EMPEZAMOS POR ATAR EL "TARE" ALREDEDOR DE LA CINTURA...
1
SEGUIMOS CON EL "DO"...
...Y EL HACHIMAKI TENUGI...
2
3

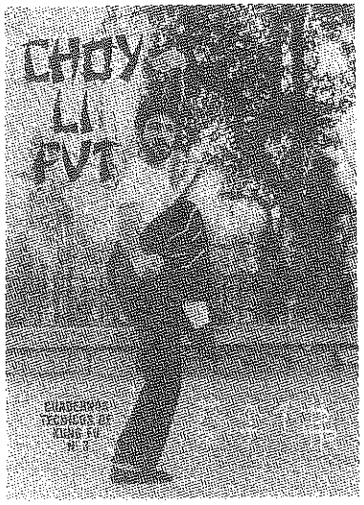

EL MEN...
4
LAS PROTEGE-TIBIAS Ó "SU-NEATE"...
5
...Y POR ÚLTIMO LOS GUANTES Ó "KOTE".
6
COMO ES LÓGICO, PARA QUITARNOS EL EQUIPO DE PRO-TECCIÓN PROCEDE-REMOS EN ORDEN INVERSO...
NACDA

- EL "SHIAI" ES EL AUTÉNTICO COMBATE DE COM-PETICIÓN CONTROLADO POR TRES ARBITROS Y DOS JUECES, QUE SE DESARROLLA EN UN ÁREA, Ó SUPERFICIE CUADRADA DE 10 METROS DE LADO.
- LA DURACIÓN DEL COMBATE ES DE 3 MINUTOS.
- RESULTA VENCEDOR EL PRIMERO QUE CONSIGUE MARCAR DOS PUNTOS.
- PARA QUE UN PUNTO SEA VÁ-LIDO DEBE SER ACEPTADO POR DOS ÁRBITROS.
- TRES SALIDAS DEL ÁREA DE COMBATE DAN UN PUNTO AL OPONENTE.
- EN CASO DE EMPATE, EL COMBATE SE PROLONGA 2 MINUTOS.
- LAS COMPE-TICIONES SON MIXTAS, Y NO HAY CATEGO-RÍAS DE PE-SOS.
NACDA


-LAS PALABRAS JAPONESAS MAS UTILIZADAS EN EL ARBITRAJE DE COMBATES SON ESTAS:
- HAJIME = EMPEZAD.
- YAME = DETENERSE, BASTA.
- NORE = VOLVER A LA POSIC. NATURAL.
- KOTAI = CAMBIAR.
- WAKARE = SEPARARSE.
- IPPON = PUNTO.
- SANBON SHOBU = COMPETICIÓN A DOS PUNTOS.
- SHIAI GEIKO = COMBATE DE ENTRENAMIENTO SIN ARBITRO.
NACDA

-CREEMOS QUE CON LO EXPUESTO BASTA PARA PRACTICAR UNOS CUANTOS MESES, E INCLUSO ALCANZAR EL CINTO NEGRO. SERÁ UNA SATISFACCIÓN, SI OS HEMOS SIDO ÚTILES Y... ¡HASTA SIEMPRE AMIGOS!
-LA PRÁCTICA SERÁ VUESTRO MEJOR MAESTRO... ¡ADIOS AMIGOS, HASTA PRONTO!
NACDA





CUADERNOS TECNICOS DE KUNG FU

Una serie de fascículos dedicados a todos los diversos estilos de Kung Fu.

Tamaño: 17 x 24, ilustrados con fotos y dibujos explicando la procedencia histórica, el árbol genealógico de cada estilo, así como sus técnicas especiales, forma de ataque y defensa, aplicaciones prácticas a la defensa personal, etc., etc.

* * *

No deje de coleccionar estos fascículos, para lo cual disponemos de tapas para encuadernarlos. Cada tapa comprende 10 fascículos.

* * *

Pídanos el catálogo general, en donde podrá ver los títulos y contenido de cada uno de los 35 títulos aparecidos hasta la fecha.

* * *

Además, conocerá el resto de libros que hemos editado para los aficionados a cada una de las diferentes artes marciales.

¡Si es usted un artista marcial, no deje de tener su propia biblioteca especializada!

Escríbanos a EDITORIAL "ALAS". Apartado **36.274** de Barcelona y gustosamente le atenderemos.

INDICE

Así comienza la historia 6
La clase tradicional 25
Kamae 34
Shintai - Tai Sabaki 45
Furi Kata Subuki 50
Uchi Kata 57
Uke Kata 73
Shikake Oogi Waza 89
Nagi-Nata contra Katana 103
Geiko 113
Shiai 118